

Tiina Komulainen – Martina Myllylä – Anni Yli-Kovero

Terve nuori, mitä kuuluu?

Kokemuksia ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.4.2014

Tekijä(t)	Tiina Komulainen, Martina Myllylä ja Anni Yli-Kovero
Otsikko	Terve nuori, mitä kuuluu? – Kokemuksia ennaltaehkäisevän mielenterveystyön ryhmään osallistumisesta
Sivumäärä	57 sivua + 3 liitettä
Aika	7.4.2014
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Lehtori Satu Aittomäki Lehtori Jari Pihlava
<p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman MiMi-projektin (Terve mieli, mitä kuuluu? – Hyvinvointia ja ilmaisun iloa) kanssa. Projekti tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä nuorille taidelähtöisin menetelmin. Se toimii yhteistyössä muun muassa koulujen ja etsivän nuorisotyön kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää MiMi-projektin Omakuva-ryhmiin osallistuneiden nuorten subjektiivisia kokemuksia. Tutkimuskysymyksinä olivat: ”Miten nuoret ovat kokeneet MiMi-projektiin osallistumisen ja onko sillä ollut vaikutuksia heidän elämäänsä ja arjen toimintakykyynsä?” ja ”Millaisia työkaluja MiMi-projekti on avannut nuorten käyttöön heidän omien kokemustensa mukaan?”. Työkaluilla tarkoitettiin esimerkiksi keinoja omien tunteiden ja mielenterveyden käsittelyyn tai identiteetin kehittämiseen.</p> <p>Opinnäytetyön aineisto koottiin kyselylomakkeiden, ryhmäkeskustelujen ja taidelähtöisten menetelmien avulla. Kysely laadittiin osana opinnäytetyötä kyseessä olevaa tarkoitusta varten. Laurette Joan Olsonin sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehystä ja Doris Piercen toiminnan terapeutin voiman mallia käytettiin työskentelyn tukena. Aineisto kerättiin ryhmien päätyttyä erillisissä tilaisuuksissa, ryhmille tutuissa ympäristöissä. Informantit osallistuivat vapaaehtoisesti tilaisuuksiin, ja heille pyrittiin kertomaan läpinäkyvästi opinnäytetyön tarkoitus sekä osallistumiseen liittyvät tekijät. Informanteille on taattu anonyymiyden ja eettisten periaatteiden mukainen tietosuojat.</p> <p>Koottu aineisto analysoitiin sekä teoriaohjaavasti että aineistolähtöisesti. Tulosten mukaan ryhmään osallistuminen oli ollut osallistujille tärkeää ja sen koettiin tukevan jaksamista. Ryhmän ilmapiiri ja arvot koettiin voimauttaviksi. Osallistujat ovat heränneet pohtimaan kehollisuutta ja sen merkitystä sekä omaa itseään suhteessa muihin ihmisiin uudenlaisen armollisemman ajattelutavan kautta. Johtopäätöksenä todettiin, että ryhmässä toteutettu toiminta on ollut soveltuvaa ja tavoitteet oikein asetettuja.</p>	
Avainsanat	Nuori, kokemus, taidelähtöiset menetelmät, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, Omakuva-ryhmä.

Author(s)	Tiina Komulainen, Martina Myllylä ja Anni Yli-Kovero
Title	Terve nuori, mitä kuuluu? – Kokemuksia ennaltaehkäisevän mielenterveystyön ryhmään osallistumisesta
Number of Pages	57 pages + 3 appendices
Date	7.4.2014
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Satu Aittomäki, Senior Lecturer Jari Pihlava, Senior Lecturer
<p>This final thesis was done in collaboration with MiMi-project (Terve mieli, mitä kuuluu? – Hyvinvointia ja ilmaisun iloa) that is funded by Raha-automaattiyhdistys. The project aims to offer preventive mental health care among adolescents using art-based methods. The project collaborates with schools and outreach youth work. The aim of this thesis was to unravel the subjective experiences of the participants of two different groups of MiMi. The research questions were: “How had the adolescents experienced taking part in MiMi-project and has it influenced their lives and everyday functioning?” and “What kind of new tools MiMi-project has provided them according to their own experience?”. Tools meant, for example, new ways to process emotions, mental health or identity development.</p> <p>The material of this thesis was compiled by a questionnaires, group discussions and art-based methods. The questionnaire was built as a part of this thesis and specifically for this occasion. Laurette Joan Olsons Frame of Reference to Enhancing Social Participation and Doris Pierces Model of Therapeutic Power were utilized to support the work. The material was collected separately after the groups had concluded, in their own sessions and in a familiar environment. Participating was voluntary and the purpose of the thesis and other factors were brought out as transparently as possible. According to the ethical principles, anonymity and data protection strategies were utilized throughout the process.</p> <p>The material was analyzed by theory-based and data-driven procedures. The main results were that taking part in the group had been important and helpful towards coping in everyday life. The atmosphere and values were experienced as empowering. The group has invited the participants to ponder their bodiliness and themselves in relation to other people with new, more merciful way. The conclusion was that the occupations performed in the group had been well fitting and goals well generated.</p>	
Keywords	Adolescent, experience, art-based methods, preventive mental care, Omakuva-group.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	MiMi-projekti yhteistyökumppanina ja opinnäytetyön keskeiset ilmiöt	4
2.1	MiMi-projekti ja opinnäytetyön tarve	5
2.2	Nuoruus, mielenterveys ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö	7
2.3	Taiteen hyvin- ja pahoinvointivaikutukset	11
3	Työskentelyä ohjaavat viitekehys ja teoria	13
3.1	Sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys	15
3.2	Toiminnan terapeuttisen voiman malli	18
3.2.1	Vetoavuus	18
3.2.2	Ainutlaatuisuus	21
3.2.3	Täsmällisyys	22
4	Aineiston keräämisen suunnittelu, toteutus ja analysointi	24
4.1	Kyselylomakkeen rakentaminen	26
4.2	Aineiston kerääminen: taidelähtöiset toiminnot, kyselyt ja ryhmäkeskustelut	28
4.2.1	9-luokkalaisten aineistonkeruu	29
4.2.2	YTHS-ryhmän aineistonkeruu	32
4.3	Aineistojen analysointi	34
5	Nuorten ääni	37
5.1	9-luokkalaisten ryhmän ääni	40
5.2	YTHS-ryhmän ääni	44
6	Pohdinta	48
6.1	Yhteenveto	49
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	50
6.3	Tulevaisuuden kannalta	53
	Lähteet	56
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake 9-luokkalaisille	
	Liite 2. Kyselylomake YTHS-ryhmälle	
	Liite 3. Lupa- ja saatekirje vanhemmille	

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistyksen alaisen MiMi-projektin kanssa. Projektin koko nimi on Terve mieli, mitä kuuluu? – Hyvinvointia ja ilmaisun iloa, mutta siitä siitä käytetään yleisesti lyhennettä MiMi. Projektin tavoitteena on tehdä ennaltaehkäisevää ryhmämuotoista mielenterveystyötä nuorten parissa taide- ja toiminnallislähtöisin menetelmin (MiMiOtu n.d.). Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, onko MiMi-projektiin osallistuminen saanut aikaan muutoksia tai vaikutuksia ryhmiin osallistuneiden nuorten elämässä heidän omien kokemustensa perusteella. Kiinnostuksen kohteena ovat myös konkreettiset opitut taidot tai työkalut, joita nuori on mahdollisesti saanut projektin myötä omaan arkeensa. Tavoitteena on MiMi-projektin arvojen mukaisesti tuoda nuorten oma ääni kuuluviin ja subjektiivinen kokemus näkyväksi. Opinnäytetyön tavoitteena ei ole valmistaa uutta työkalua tai toimintatapaa, vaan tarkastella teoriatiedon valossa olemassa olevaa toimintaa eli MiMi-projektia.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat tiivistyneet seuraavanlaisiksi:

1. Miten nuoret ovat kokeneet MiMi-projektiin osallistumisen ja onko sillä ollut vaikutuksia heidän elämäänsä ja arjen toimintakykyynsä?
2. Millaisia työkaluja MiMi-projekti on avannut nuorten käyttöön heidän omien kokemustensa mukaan?

Opinnäytetyön aineisto kerättiin pääasiallisesti kyselyllä. Informanteina toimi kaksi eri-ikäisistä nuorista koostuvaa MiMi-projektin ryhmää. Molemmat ryhmät olivat konseptiltaan samankaltaisia *Omakuva-ryhmiä*, ja kyselyt tehtiin ryhmien päättymisen jälkeen. Kyselyjen lisäksi järjestettiin myös ryhmäkeskustelut, joissa käsiteltiin kyselystä nousseita teemoja ja toteutuneen ryhmän toimintaa. Kyselyn tuloksia analysoitiin sekä teoriaohjaavasti että aineistolähtöisesti. Yhteistyökumppani mahdollisti aineistonhankinnan sekä tuki kyselyn kohdentumista ryhmiin sopivaksi. Kyselyä rakennettaessa ja tuloksia analysoitaessa keskusteltiin yhteistyökumppanin kanssa ja toiminta pyrittiin tekemään läpinäkyväksi. Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään MiMi-projektissa laajasti. Tulosten hyödyntämiseen palataan tarkemmin pohdintaluvussa.

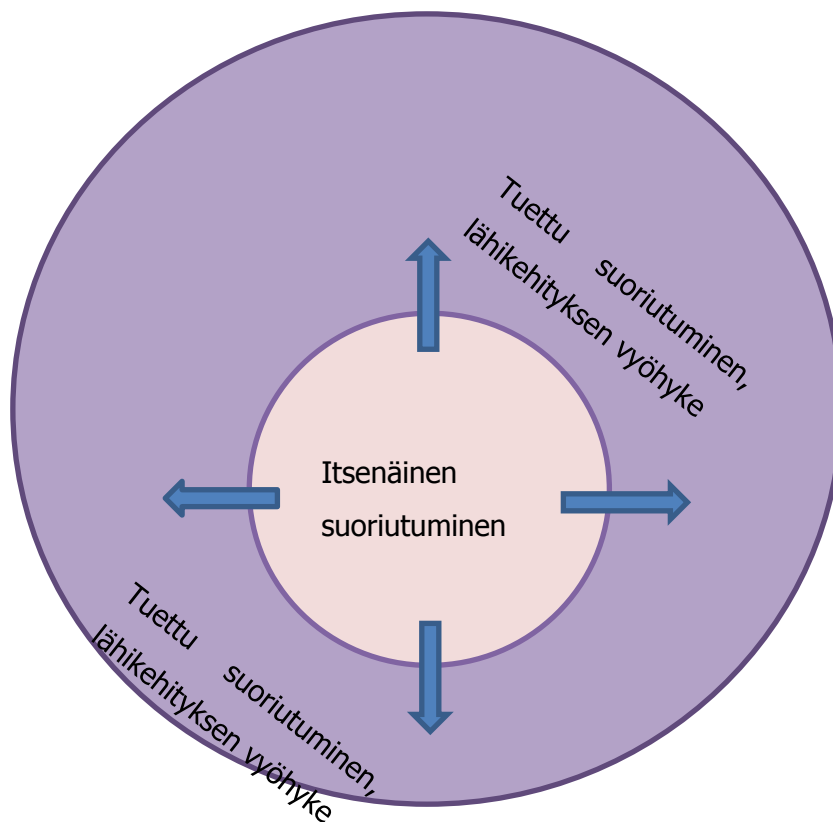
Tuomalla esiin ja analysoimalla Omakuva-ryhmien osallistujien kokemuksia, osoitamme toimintaterapian teorian ja näkökulman soveltuvuutta ja mahdollisuuksia ennaltaehkäisevän mielenterveystyön saralla. Koemme toimintaterapian alan kannalta tärkeäksi tuoda taidelähtöisiä menetelmiä entistä enemmän näkyviksi ja kasvattaa niiden tunnettavuutta. Sekä oman kokemuksemme perusteella että MiMi-projektin arvojen mukaisesti taide toimintamuotona on lähtökohtaisesti itsetuntemusta vahvistavaa. Taiteen keinoin voidaan käsitellä vaikeitakin subjektiivisia kokemuksia etäännytetysti. Taide voi myös tarjota työkaluja uusien taitojen hankkimiseen. Taideterapia-alan vaikuttaja ja taideterapeutti Cathy Malchiodi toteaa teoksessaan *Ilmaisuterapiat* (2011), että taiteen avulla ihminen voi kokea maailmaa uudella tavalla, vahvistaa hyvinvointiaan ja terveyttään sekä välittää tunteita ja ajatuksia ihmisten välillä. Taide voi myös edistää positiivisia muutoksia ihmisen elämässä (Malchiodi 2011: 14). Taidetta ja luovuutta käsitellään tarkemmin luvussa kaksi.

Opinnäytetyö lähti liikkeelle ajatuksesta, ettei ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä hyödynnetä niin paljon, kuin olisi tarpeen. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön edut ja hyödyt tulevat kuitenkin esiin useissa ajankohtaisissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Laajasalon ja Pirkolan (2012) mukaan ennaltaehkäisevällä mielenterveystyöllä säästetään hoitokuluja sekä vähennetään inhimillistä kärsimystä. Nuorten pahoinvointi on ollut yhteiskunnallisessa keskustelussa jo pitkään ja sitä pidetään vakavana uhkana hyvinvointivaltiossa. (Laajasalo – Pirkola 2012: 9–12.) Pekka Myrskylän (n.d.) Tilastokeskukselle tekemän raportin mukaan vuonna 2010 Suomessa oli 51 300 syrjäytynyttä 15–29-vuotiasta nuorta. Syrjäytymisen mainitaan monessa yhteydessä altistavan mielenterveysongelmille (Myrskylä n.d.; Punkanen 2008: 16; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Toisaalta myös mielenterveyden ongelmat voidaan nähdä vastavuoroisesti syyinä syrjäytymiselle (Ihalainen – Kettunen 2007:19).

Subjektiivista kokemusta tarkasteltaessa opinnäytetyön pohjana on käytetty laadullisen tutkimuksen käytäntöä ja teoriaa. Opinnäytetyötä tukee myös toimintaterapian relevantti teoria, jota avataan luvussa 3. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään usein välttämään reliaabelius ja validius –käsitteitä, sillä ne liittyvät läheisemmin määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen. Näiden käsitteiden pätevydestä keskustellaan yleisestikin. Tässä opinnäytetyössä keskitytään arvioimaan tulosten luotettavuutta kokonaisuutena ja aineistojen sisäistä johdonmukaisuutta muun muassa metodisen- ja tutkijatriangulaation avulla. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2004: 217–218 ; Tuomi 2007: 150–155.) Läpinäkyvyyttä pyrimme tuomaan esiin myös aineistoa kuvaavien ja yhteen-

vetävien sitaattien avulla. Nuorten omat kokemukset tulevat parhaiten esiin suorien sitaattien avulla, sillä aineiston analyysi ja johtopäätökset sisältävät aina opinnäytetyön tekijöiden omia tulkintoja. Sitaattien avulla tuomme nuorten äänet autenttisesti kuuluviin opinnäytetyön raporttiosuudessa.

Taitojen sisäistäminen vaatii aina niiden harjoittelua. Tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan taidoilla Omakuva-ryhmien mahdollisesti tarjoamia työkaluja. Tunnetun Venäläisen psykologin Lev Vygotskin mukaan ihminen voi oppia pätevän ohjaajan tukemana asioita, joita ei välttämättä pystyisi itsenäisesti oppimaan. Vygotskin mukaan ihmisen toiminta tapahtuu kahdella tasolla; ensin yksilöiden välisenä sosiaalisena vuorovaikutuksena interpsykologisesti; sitten itsenäisellä tasolla, intrapsykologisesti. Kehittyminen ja oppiminen tapahtuvat ympäristön vaikutuksen alaisena. Yksilön kehitystaso voidaan määritellä sen mukaan, mistä toiminnoista hän suoriutuu itsenäisesti ja mistä tuettuna. Näiden kahden rajan välillä on tuetun suoriutumisen alue, toiselta nimeltään lähikehityksen vyöhyke. Itsenäisen suoriutumisen vyöhykettä pyritään laajentamaan harjaantuttamalla taitoja tuen avulla, eli oppimalla. (Lähikehityksen vyöhykkeen historiaa n.d.; Vygotskyn käsitys oppimisesta sosiaalisena toimintana n.d.; Daniels 2001: 59–61.)



Kuvio 1. Itsenäisen suoriutumisen vyöhykettä pyritään laajentamaan lähikehityksen vyöhykkeelle.

Mielestämme toimintaterapeutin ydinosaamista on muun muassa tukea yksilöiden suoriutumista päämääränä mahdollisimman itsenäinen toiminta. Toimintaterapeutin tehtävänä on nimenomaan laajentaa asiakkaan itsenäisen suoriutumisen aluetta tukemalla ja harjoittelemalla yhdessä asiakkaan kanssa. Tämän opinnäytetyön kontekstissa asiakkaana voidaan nähdä olevan MiMi-projektin Omakuva-ryhmään osallistuva nuori. Tukea tarjoavana ja opettavana tahona toimivat MiMi-projektin työntekijät. Toivottu kehitys tai oppiminen liittyvät esimerkiksi oman mielenterveyden käsittelemiseen, itse-reflektioon ja omien vahvuuksien tunnistamiseen. Opinnäytetyön kantava ajatus liittyy siihen, että näiden taitojen harjoittelu ryhmässä voi siirtyä yksilön itsenäisen suoriutumisen tasolle, eli nuoren omaan arkeen. Mielestämme edellä mainittujen taitojen harjoittelu vähentää riskiä sairastua psyykkisesti ja on siten ennaltaehkäisevää mielen-terveystyötä.

2 MiMi-projekti yhteistyökumppanina ja opinnäytetyön keskeiset ilmiöt

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön yhteistyökumppani. Kuvaamme lyhyesti MiMi-projektin toimintaa ja tavoitteita sekä Omakuva-ryhmiä. Luvussa käsitellään myös opinnäytetyön olennaisimpia ilmiöitä, kuten nuoruuteen, ennaltaehkäisevään mielen-terveystyöhön ja taidelähtöisyyteen liittyviä käsitteitä. Yhteistyökumppanin ja opinnäytetyön tekijöiden välinen avoin dialogi on luonut opinnäytetyöprosessiin molemminpuolisen luottamussuhteen, joka on mahdollistanut läpinäkyvän, molempia osapuolia hyödyttävän työskentelytavan ja dynaamisen vuorovaikutuksen. MiMi-projekti kertoo verkkosivuillaan (MiMiOtu n.d.) seuraavasti:

Puhumisen ei aina tarvitse edes olla puhetta: tavoitteena on yhteishengen ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentuminen ryhmässä, jonka työtapa on itseilmaisua vahvistava taide. Tekemisen ohessa vahvistuu käsitys siitä, että on normaalia kokea kaikenlaisia tunteita ja ajatuksia, ja että asioita voi myös jakaa eri tavoin. Yleensä jakamisen kautta huoli kevenee tai ainakin tulee helpommin käsiteltäväksi. (MiMiOtu n.d.)

2.1 MiMi-projekti ja opinnäytetyön tarve

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin yhteistyökumppanin löytymisestä syksyllä 2012. Yhteistyökumppanimme on RAY:n tukema MiMi-projekti (Terve mieli, mitä kuuluu? – Hyvinvointia ja ilmaisun iloa), joka on Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistyksen alainen. Projekti on alkanut vuonna 2012 ja päättyy vuoden 2014 lopussa. Projektissa työskentelevät projektikoordinaattori Sanni Sihvola ja projektityöntekijä Ur-sula Hallas, jotka ovat tanssi- ja teatteritaiteen ammattilaisia. Yhteistyökumppanin varmistuttua aloimme ideoida opinnäytetyömme aihetta yhdessä projektin työntekijöiden kanssa.

MiMi-projektin tarkoituksena on kehittää taidelähtöisiä ja toiminnallisia keinoja erityisesti nuorten kanssa tehtävään ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. Tarkoitus on tuoda nuorten omaa ääntä kuuluviin uusien keinojen avulla. Projektin tavoitteena on myös tarjota nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille taidelähtöisiä työkaluja. Yksi projektin arvoista on taiteen näkeminen itsetuntemusta, sosiaalisia suhteita ja luovia elämäntaitoja vahvistavana toimintana. Projektissa taiteella nähdään olevan positiivisia ja kauaskantoisia vaikutuksia elämän eri osa-alueilla. Työpajat pidetään kouluissa tai esimerkiksi yhteistyössä etsivää nuorisotyötä tekevien tahojen kanssa kootuissa ryhmissä. Työskentelyprosessilla pyritään herättämään kysymyksiä ja keskustelua aiheista: kuka minä olen, mikä on minulle tärkeää ja kuinka olen muiden kanssa? (MiMiOtu n.d.)

MiMi-projekti tähtää tavoittamaan toiminnallaan nuoria, joiden omaisilla on mielenterveyden ongelmia. Näitä nuoria Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ei ole vielä tehokkaasti onnistunut tavoittamaan, vaikka yhdistyksen tavoitteena onkin koko sairastuneen henkilön perheen kanssa työskentely ja huomiointi. (Sihvola 2014.) MiMi-projekti pyrkii näkemyksemme mukaan täydentämään yhdistyksen toimintaa. Projekti tarjoaa toimintaa universaalisti myös kaikenlaisille nuorille, ei ainoastaan omaisnuorille, pyrkien tukemaan nuorten itsetuntemusta ja hyvinvointia (Sihvola 2014). Omien kokemustemme ja Olsonin (2010) mukaan toiminnan vaikutukset saattavat näkyä myös elämän muilla osa-alueilla. Vaikutukset voivat kantautua myös toiminnassa mukana olleiden henkilöiden lähipiiriin. Omaan itseen, identiteettiin ja toimintaan liittyvät oivallukset saattavat avautua tai tulla otetuiksi käytäntöön vasta jälkikäteen. (Olson 2010: 307–309.)

– – tosin koen saaneeni jotain sellaista rauhallisuutta ja sallivuutta jota haluaisin levittää ja antaa eteenpäin esimerkiksi äidilleni. (YTHS-ryhmäläinen)

MiMi-projektin muutamina eri ryhmäkonsepteina manittakoon Räyhä & Lumo, naamio-työskentely sekä Omakeu-ryhmä. Omakeu-ryhmien tarkoituksena on pohtia jokaisen omaa elämänhistoriaa lapsuudesta aina nykyhetkeen saakka. Ryhmässä jaetaan omia kokemuksia, tunteita ja suunnitelmia liittyen tulevaisuuteen. Jakamiskeinoina hyödynnetään eri taiteenlajeja. (MiMiOtu n.d.) Opinnäytetyön informanteiksi valikoitui kaksi vuoden 2013 syksyllä ja talvella käynnissä ollutta eri-ikäisistä osallistujista koostuvaa Omakeu-ryhmää. Toinen oli koottu helsinkiläisen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisista ja toinen koottiin yhteistyössä Helsingin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n kanssa 18–24-vuotiaista nuorista aikuisista. YTHS-ryhmän jäsenet valikoituivat mukaan joko omien masennusoireidensa tai heidän lähipiiriinsä kuuluvien ihmisten mielenterveysongelmien perusteella. 9-luokkalaisten ryhmä muodostettiin esittelytyöpäjojen aikana vapaaehtoisiksi ilmoittautuneista nuorista. Vapaaehtoisia nuoria oli paljon, joten ryhmän ohjaajat valikoivat osallistujat yläkoulun opetuskunnan suositusten mukaisesti.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisussa (2009c) esitellään mielenterveys- ja päihdesuunnitelma, jossa linjataan mielenterveys- ja päihdetyön kehittämistä vuoteen 2015. Suunnitelma on jaettu neljään teemaan: mielenterveyden ja päihitteettömyyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy; mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden aseman vahvistaminen; palvelujärjestelmän kehittäminen sekä mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi tarvittavat ohjauskeinot. Suunnitelmassa käsitellään myös muun muassa läheisten tuen ja vertaistuen mahdollisuuksia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009c: 60–61.) Opinnäytetyön tekoaikaan ajankohtainen ja mediassa esillä ollut Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutos listaa tavoitteikseen muun muassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä palveluiden painopisteen siirtämisen ehkäiseviin ja oikea-aikaisiin palveluihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014). Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on siis erittäin ajankohtainen ja tärkeä aihe myös yhteiskunnallisesti.

Mielenterveysongelmat ja niiden tuomat haitat yhteiskunnassa, siinä missä yksittäiset kohtalotkin, ovat nousseet julkiseen keskusteluun. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tekeminen on erittäin tärkeää hyvinvoinnin lisäämisen kannalta. Sen kansantaloudellinen merkitys on myös huomattava. (Laajasalo – Pirkola 2012: 9–12.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisussa (2009a) todetaan, että median mukaan jokainen nuorena mielenterveydellisistä syistä eläköityvä yksilö tuo yhteiskunnalle jopa miljoonan euron laskun. Siksi ennaltaehkäisevä mielenterveystyö ja varhainen puuttuminen

hyödyttävät koko yhteiskuntaa tuoden myös taloudellisia säästöjä. Kuitenkaan *prevention* mahdollisuuksia ei ole hyödynnetty parhaalla mahdollisella tavalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009a: 7–9.)

Bäckmandin ja Lönnqvistin mukaan useimmat mielenterveyden häiriöt ilmenevät useimmin nuorella iällä, mutta yleisimmin hoitoon hakeudutaan vasta noin kymmenen vuoden kuluttua ensioireista. Tämä viive oireiden tunnistamisessa, ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on nähty suureksi ongelmaksi ja avaintekijäksi kaikissa palvelu- ja hoitoketuissa. Ennaltaehkäisevää työtä ja varhaista puuttumista korostetaan ajankohtaisissa valtakunnallisissa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmissa ja ohjelmissa, mutta kokemus ja tutkimukset kuitenkin osoittavat, että käytännössä toimet eivät ole olleet riittäviä eivätkä aina edes saavuta asiakkaita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009b: 7–10.) Näistä syistä koemme tämän opinnäytetyön olevan yhteiskunnallisesti ja toimintaterapian alan kannalta tärkeä ja erittäin ajankohtainen.

2.2 Nuoruus, mielenterveys ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

MiMi-projekti rajaa *nuoreksi* osallistujaksi 12–25-vuotiaat (MimiOtu n.d.). Opinnäytetyössä noudatamme nuorista puhuessamme samaa rajausta, jollei muuta rajausta mainita. Opinnäytetyön informanttiryhmien ikäjakauma on suppeammin rajattu. Toinen Omakuva-ryhmä koostuu 9-luokkalaisista ja toinen ryhmä 18–24-vuotiaista yliopisto-opiskelijoista. Nuoruuteen liittyvä yleistettävä kehityksellinen päämäärä on Aalbergin ja Siimeksen mukaan autonomian löytäminen, johon nuori pääsee ratkaistessaan ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Nämä tehtävät ovat: vanhemmista irrottautuminen ja heidän löytämisensä uudelleen aikuisella tasolla; muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen; sekä kolmantena ikätoverien kanssa ystävyyssuhteiden luominen. (Aalberg – Siimes 2007: 67–68.) Punkanen (2008) täydentää nuoruuden kehitystehtäviin vielä arvomaailman luomisen sekä arvokäsitysten ja tiedollisen maailman yhdistämisen (Punkanen 2008: 158).

Mielestämme MiMi-projektin työntekijöiden tapa kuulla, kohdata ja työskennellä nuorten kanssa mahdollistaa kehitystehtävissä etenemisen. Olemme esimerkiksi nähneet projektin työntekijöiden viestivän nuorille luottamusta heidän autonomista suoriutumiskykyään kohtaan. Nuorten kanssa on kommunikoitu suoraan, ilman esimerkiksi vanhem-

pia välikätenä. Sekä projektin työntekijät että opinnäytetyön tekijät pitävät nuorten kertomia asioita lähtökohtaisesti totena ja arvokkaana.

Nuorille vertaisten kanssa toimiminen ja *ryhmään* kuuluminen ovat tärkeitä asioita kehitystehtävien ratkaisemisen kannalta. Nuorten elämään kuuluu monenlaisia virallisia, epävirallisia ja virtuaalisia ryhmiä. Tyypillisesti nuoret suosivat ryhmämuotoista toimintaa: niissä opitaan, kehitytään ja saadaan tukea. (O'Brien – Solomon 2013: 91–92.) Ryhmällä tarkoitetaan ihmisjoukkoa, jolla on yhteinen tavoite, jonkin verran keskinäistä vuorovaikutusta tai mahdollisuus siihen sekä käsitys siitä, keitä ryhmään kuuluu. Ryhmien tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi sen jäsenten lukumäärä, tarkoitus, rajat, säännöt, roolit, vuorovaikutus ja työnjako. (Kopakkala 2011: 37.) Ryhmän *koheesio* tarkoittaa ryhmän vetovoimaa. Koheesio vaikuttaa siihen, miten jäsenet luovat toisiinsa siteitä ja ovat vuorovaikutuksessa. Ominaista on ryhmähengen syntyminen, ryhmän sisäinen tuki ja korkea moraalit. Koheettisessa ryhmässä kilpailun sijasta ilmenee intiimiyttä ja luottamusta. Ryhmän sisäinen ilmapiiri on tuomitsematon ja hyväksyvä. Jos ryhmä ei ole koheettinen, sen jäsenet eivät pysy ryhmänä tai koe tarvetta siihen. (Cole 2005: 32; O'Brien – Solomon 2013: 13; Hautala ym. 2011: 168.)

Pirjo Kinnusen (2011) Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikköön tekemän väitöstutkimuksen mukaan nuoruuden ikävaiheessa on ulkoisesti havaittavia ja sisäisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat myöhempään mielenterveyteen ja sen kehittymiseen. Ulkoisesti havaittavia tekijöitä ovat esimerkiksi tupakointi ja psykosomaattiset oireet. Sisäisiä tekijöitä on vaikeampi havaita, ellei niitä tuoda itse esiin. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi nuoren itsensä kokemus psyykinen terveys (häpeä, syyllisyys, alemmuuden tunne), hallinnan kokemus, huolet ja kokemus suhteesta omiin vanhempiinsa. Näitä sisäisiä tekijöitä voidaan tunnistaa kysymällä nuorilta suoraan heidän ajatuksistaan ja tunteistaan, mutta tämä edellyttää luottamuksellisen suhteen luomista ja kohtaamisen taitoa. Tunne-elämä ja ajattelu ovatkin mielenterveyden edistämisen lähtökohdat. Jos nämä alueet kehittyvät epäsuotuisaan suuntaan, eikä nuori saa tukea ja apua, voi hän päätyä ratkaisemaan ongelmia sellaisilla keinoilla, jotka näkyvät ulospäin. Riskikäyttäytymisen ja riskiryhmien kohdalla varhaisen puuttumisen tärkeyttä ei voida korostaa liikaa. (Kinnunen 2011: 6.)

Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö pyrkii ehkäisemään mahdollisten ongelmien ilmenemistä ja vahvistamaan nuoren taitoa ja kykyä selviytyä itsenäisesti kohtaamistaan haasteista. Identiteetin ja persoonallisuuden kehitty-

misen tukeminen, tunnekokemusten jakamiseen sekä omien arvojen ja valintojen pohjimiseen tukeminen ovat painopisteitä, joihin mielenterveyden edistämisen tulisi keskittyä. (Kinnunen 2011: 6.) Näemme, että MiMi-projekti kunnioittaa työllään juuri näitä periaatteita.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisussa (2009a) mielenterveys määritellään osaksi kokonaisterveyttä. Siihen perustuvat yksilön yleinen hyvinvointi, elämänhallintakyky, ympäristön tulkitseminen ja sopeutuminen. Hyvän mielenterveyden voidaan sanoa olevan voimavara, joka on tärkeä osa elämän monia eri osa-alueita. Mielenterveys muokkautuu läpi ihmisen elämän kokemusten, yksilöominaisuuksien, vuorovaikutuksen, yhteiskunnan rakenteiden, resurssien ja kulttuurin arvojen vaikutuksesta. Nämä tekijät ovat myös vuorovaikutuksessa keskenään. Yhteiskunnan rakenteet, poliittinen päätöksenteko resursseineen ja mielenterveyteen suhtautuminen voivat vaikuttaa yksilöiden mielenterveyteen edistävästi tai heikentävästi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009a: 7–8.) Bäckmand ja Lönnqvist määrittelevät mielenterveyden olennaiseksi osaksi terveyttä, jota määrittävät vuorovaikutteisesti useat tekijät, niin biologiset, psykologiset kuin sosiaalisetkin. Laajasti kuvattuna mielenterveyttä vahvistava tai vahingoittavia tekijöitä vähentävä toiminta on määritelty mielenterveyttä edistäväksi. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön lähtökohtana on mielenterveyden häiriöiden synnyn ehkäiseminen, jolla pyritään vaikuttamaan kaikkiin mielenterveyden osatekijöihin. Merkittävänä keinona vaikuttamiseen on tiedon lisääminen mielenterveydestä ja sen häiriöistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009b: 7.)

Opinnäytetyössä käytetään ennaltaehkäisevästä, ehkäisevästä ja ennakoivasta mielenterveystyöstä yhteisenä nimenä *ennaltaehkäisevää tai preventiivistä mielenterveystyötä*. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön voi jakaa kolmeen osaan perustuen intervention ajankohtaan sairauden kehittymiseen nähden. Näitä osia ovat primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventiot. Opinnäytetyömme painottuu primaaripreventioon, joka tarkoittaa sairastumisen riskitekijöiden vähentämistä ja suojaavien tekijöiden rakentamista (Laajasalo – Pirkola 2012: 10; Moilanen – Räsänen – Tamminen – Almqvist – Piha – Kumpulainen 2004: 374–375.) Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on mahdollista jakaa myös rakentavaan, suojaavaan ja parantavaan mielenterveystyöhön (Moilanen ym. 2004: 374–375). Tässä opinnäytetyössä ennaltaehkäisevä mielenterveystyö tarkoittaa yleisesti sitä eri toimijoiden toteuttamaa työtä, joka pyrkii vähentämään riskiä sairastua mielenterveyden häiriöön ja rakentamaan työkaluja käsitellä mielenterveyden ongel-

mia. Usein pelkkä varhainen puuttuminen ja puheeksi ottaminen voivat riittää mahdollisen häiriön syntymisen ehkäisemiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009b: 58)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu (2009a) kertoo, että preventiivinen työ kohdistuu tavallisesti niin sanottuihin riskiryhmiin kuuluviin. Preventio pyrkii vahvistamaan yksilön tai yhteisön mielenterveyttä suojaavia asioita ja rakenteita sekä vähentämään yksilön tai yhteisön mielenterveyttä vaarantavia asioita ja rakenteita. Preventio voidaan jakaa kohdennuksen mukaisesti kolmeen ryhmään. Ensimmäinen on koko väestöön kohdistuva *universaali* preventio. Toinen kohdistuu niihin yksilöihin tai ryhmiin, joilla on havaittu olevan korkeampi riski kärsiä mielenterveysongelmista. Tätä toista preventioryhmää kutsutaan *valikoiduksi* preventioksi. Kolmas, *kohdennettu* preventio, on niihin yksilöihin tai ryhmiin kohdistuva, joilla on mielenterveyden häiriöiden oireita tai merkkejä, mutta ei diagnosoituja häiriöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009a: 7–8.)

Preventiivinen mielenterveystyö toteutuu suurilta osin lääketieteeseen perustuvien mielenterveyspalveluiden ulkopuolella, kuten perheissä, lasten päivähoidossa, oppilaitoksissa ja työpaikoissa, järjestöissä tai kulttuuri- ja ympäristötoimessa. Mielenterveyden edistäminen eli promootio pyrkii, preventiivisestä poiketen, vaikuttamaan positiivisesti kaikkien yhteiskunnan jäsenten mielenterveyteen. Kuitenkin niin teoriassa kuin käytännössäkin nämä kaksi näkökulmaa limittyvät toisiinsa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009b: 7–8; Laajasalo – Pirkola 2012: 9–12.) Myös MiMi-projektin toiminnassa on piirteitä sekä preventiosta että promootiosta. Se pyrkii tavoittamaan, kuten mainittu, niitä nuoria, joiden omaiset kärsivät mielenterveyden ongelmista, mutta myös universaalisti kaikkia nuoria. (Sihvola 2014.)

Preventiivisen mielenterveystyön on osoitettu vaikuttavan sekä yksilö- että ryhmätasolla. Arviointitutkimusta on tehty elämän eri vaiheisiin kohdistuneista verrokkiryhmien interventioista. Myös kansainvälistä tutkimusnäyttöä preventiivisen mielenterveystyön kustannustehokkuudesta ja -hyödyistä on olemassa. Taloudellista hyötyä on nähtävissä epäsuorana tuottavuuden kasvuna, kuolleisuuden, tapaturmien ja haittojen alenemisena sekä elämänlaadun paranemisena. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009b: 10.)

Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö kouluympäristössä on ollut kiinnostuksen kohteena myös muun muassa Yhdysvalloissa. Esimerkiksi vuonna 2008 Seattlelaisessa koulussa toteutettiin 6-luokkalaisille suunnattu pilottiohjelma *MasterMind: Empower Yourself*

With Mental Health. Ohjelman tarkoituksena oli tarjota osallistujille mielenterveyden ”työkalupakki”. Ohjelman metodeina käytettiin avointa keskustelua, vertaisryhmätoimintaa ja kirjallisia harjoituksia. Ohjelma toteutettiin kuusiviikkoisena työpajana, jonka jälkeen luokan opettaja jatkoi menetelmien käyttöä. Käsiteltyjä aiheita olivat esimerkiksi itsetunto, medianlukutaito, koulun resurssit, tunteet, stressinhallintakeinot ja tulevaisuuden haaveet. Ohjelma oli suunnattu kaikille oppilaille luokassa, ei vain niille, joilla mahdollisesti oli tunnistettu mielenterveyden ongelmia. Ohjelma saattoi auttaa seulomaan luokasta niitä oppilaita, joilla mahdollisesti oli aikaisemmin havaitsemattomia mielenterveyden ongelmia. Ohjelman perusteella tehtiin johtopäätös, että vastaavanlaisen toiminnan avulla voidaan tarjota lapsille työkaluja mielenterveyden edistämiseen. (Tacker – Dobie 2008.)

2.3 Taiteen hyvin- ja pahoinvointivaikutukset

Luovilla toiminnoilla on paljon erilaisia määritelmiä. Tällä käsitteellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä taidelähtöistä toimintaa, joka haastaa tekijänsä tietoiseen läsnäoloon, itsetutkiskeluun sekä kanavoimaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan näkyviksi liikkeen, kuvan, äänen tai vaikka tarinan avulla. Luovia toimintoja voidaan tehdä ryhmässä tai yksin, muille jakaen tai jakamatta.

Markku T. Hyypä toteaa, että kulttuuriharrastusten ja aktiviteettien poisjättäminen terveyden edistämistyöstä on virhe. Nämä toiminnot kuuluvat Hyypän mukaan osaltaan terveisiin elämäntapoihin ja ovat vähintäänkin yhtä tärkeä osa terveyden edistämistä kuin esimerkiksi terveysliikunta. Hyypä toteaa kulttuurin ja taiteiden yhteisöllisen, lajist riippumattoman harrastamisen vaikuttavan ihmisen elinajanodotteeseen sitä pidentäen, mutta yhteyttä näiden toimintojen ja yksilön subjektiivisen terveyden kokemuksen kanssa ei ole pystytty todistamaan. Hyypä kuvaa kulttuurin ja taiteiden harrastamista myös toimintaterapian yhteydessäkin käytetyllä keskeisellä termillä: sosiaalisena osallistumisena. (Hyypä 2013: 8, 19, 21.) Sosiaalinen pääoma, yhteisöllisyys ja kulttuurisesti rikas ympäristö vaikuttavat yksilön ja yhteisön hyvinvointiin sitä lisäävästi. Tällainen ympäristö myös mahdollistaa menestystä niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. (von Brandenburg 2008: 11; Hyypä 2013: 7–8.)

Hyypä määrittelee kulttuurin käsittävän paljon muutakin kuin niin sanotun korkeakulttuurin. Kulttuuria ovat ooppera, taidenäyttelyt, kansan- ja populaarikulttuuri, mutta myös

yhteiskunnan normit, arvot sekä muut käytännöt. Kulttuurin voi nähdä olevan yleisesti ottaen elämäntapa. Taide eri muodoissaan on puolestaan aina kulttuurin tuote, joka kuvaa tai heijastaa yhteiskuntaa ja tekijöitään. (Hyyppä 2013: 15–17.) Von Brandenburg luettelee puolestaan opetusministeriön julkaisussa 2008: 12 kulttuurin ilmenemis-
muodoiksi esimerkiksi kirjallisuuden, musiikin, elokuvan, teatterin, tanssin, käsityön, designin, median ja arkkitehtuurin. Kulttuurin hyödyksi mainitaan syrjäytymisen ehkäisy sekä perinteiden ja talouselämän edistävyys. (von Brandenburg 2008: 16.)

Taiteen käyttöä mielenterveystyössä on tutkinut myös J. Leckey, Huddersfieldin yliopiston terveystieteiden osaston mielenterveyden ja oppimisvaikeuksien jaoston yliopettaja. Kirjallisuuskatsaus julkaistiin vuonna 2011 ja sen tavoitteena oli tutkia kirjallisuuden pohjalta luovien toimintojen vaikutusta mielenterveyteen mielenterveyskontekstissa. Leckeyn mukaan mielenterveyskonteksteissa on aina käytetty luovia toimintoja ja taide saa yhä enemmän tunnustusta roolissaan yksilöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, vastaavaa tutkimusta ei kuitenkaan oltu aikaisemmin toteutettu. Tutkimus toteutettiin käyttämällä hyödyksi toimintaterapian tietokantoja. Tarkoituksena oli löytää artikkeleita, jotka koskivat luovia taiteita (*creative arts*) ja mielenterveyden edistämistä (*promotion*). (Leckey 2011: 501–503.)

Leckeyn tutkimukseen valikoitui 11 artikkelia vuosilta 1990–2010 väliltä. Havaittiin, että artikkeleita oli hankala vertailla keskenään, sillä useimmat niistä olivat luonteeltaan evaluatiivisia ja tarkastelivat paikallisia projekteja, joten niistä puuttui tulosten yleistettävyys. Artikkeleissa todetaan, että luovat toiminnot voivat parantaa tai suojata psyykkistä hyvinvointia esimerkiksi rentoutumisen, itseilmaisun, verenpaineen alenemisen, immuunijärjestelmän tehostumisen ja stressin vähenemisen muodossa. Kuitenkin näyttö edellä mainittujen väitteiden perusteluiksi on heikkoa ja tehty usein oletusten perusteella. Tutkimuksissa havaittiin myös taiteen käytön negatiivisia vaikutuksia, kuten rauhattomuutta, häiritsevää ääntelyä sekä aggressiota. Leckey toteaa, että luovien toimintojen hyödyn osoittaminen on vaikeaa johdonmukaisuuden ja selkeän [käsitteen]määrittelyn takia. Kuitenkin on tunnustettava luovien toimintojen potentiaali terapeuttisena ja uudistavana työkaluna. (Leckey 2011: 503–508; Malchiodi 2008: 14.)

Lähikehityksen vyöhykkeen kautta ajateltuna, taide voi toimia apukeinona itsenäisen suoriutumisen vyöhykkeen laajentamisessa. Malchiodi toteaa, että taiteen avulla yksilö voi ohittaa ”tietoisuuden muureja” ja siten käsitellä sellaisia asioita, joita ei esimerkiksi keskustelemalla voisi. Tunteet ja ajatukset eivät ole aina sanallisesti kuvattavissa.

Muistojen tai tarinoiden kommunikointi helpottuu ilmaisullisin keinoin, erityisesti kosketuksen, mielikuvien tai kehon liikkeiden avulla. Yhteisöllistä taidetta tehdessä voidaan myös oppia vuorovaikutusta suhteiden muodostamisesta. (Malchiodi 2008: 22, 28, 40–41.) Kuten johdannossa todettiin, lähikehityksen vyöhykkeen mukaan ihmisen täytyy ensin oppia sosiaalisessa tilanteessa, vasta sitten taito voi siirtyä itsenäisen suoriutumisen alueelle. Taide voi toimia ”ponnistuslautana” lähikehityksen vyöhykkeelle. Omien kokemustemme mukaan on kuitenkin vaarana käydä niin, että joskus taiteen kautta ponnistetaan liian pitkälle. Ilman pätevän ohjaajan tukea, avautuneita prosesseja tai kokemuksia ei välttämättä pysty käsittelemään tai päättämään. Tällöin taiteeseen saattaa uppoutua liikaa ja muu elämä voi kärsiä. Tästä syystä on tärkeää, että taidetta käytettäessä ohjaaja pitää toiminnan osallistujille soveltuvalla tasolla ja on herkkä havainnoimaan taiteentekijän liikkumista lähikehityksen vyöhykkeellä. Mielestämme taideprosessien käsittely ja purkaminen on erittäin tärkeää ja kenties koko prosessin ydin. Kaikki avatut ovet on myös suljettava.

Taide ja luovat prosessit vaikuttavat tekijäänsä, kohteeseen, ympäristöön ja tuotokseen. Tekijä itse muuttuu aina taiteen tekemisen kokemuksen myötä. Taide muuttaa tekijäänsä: ajattelutapaa, tapaa tuntea ja olla olemassa. Taiteen tekemisen prosessissa tärkeintä on ainutkertaisuus. Taiteen tekemisen ja kokemisen prosessia ei voi toistaa tai palauttaa. (Anttila ym. 205: 110.)

3 Työskentelyä ohjaavat viitekehys ja teoria

Tämän opinnäytetyön teoriataustana ovat Doris Piercen *toiminnan terapeuttisen voiman malli* ja Laurette Joan Olsonin *sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys*. Kirjallisuutta on hyödynnetty ilmiöihin tutustumiseen, aiheen ymmärtämiseen ja avaamiseen. Teoria on ollut myös opinnäytetyön alusta lähtien voimakkaasti läsnä käytännön toteutuksessa kuten kyselylomakkeen rungon rakentamisessa ja aineiston analyysissä. Sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehystä on käytetty erityisesti kyselylomakkeen rakentamisessa. Valitsimme tämän viitekehysten, koska se on linjassa Mi-Mi-projektin kiinnostuksenkohteiden ja toteuttaman työn kanssa. Viitekehys kohdistuu nuoren elämässä tärkeimpiin ympäristöihin ja toimintoihin. Esimerkiksi yläkouluikäisten ryhmä järjestettiin kouluaikana koulun tiloissa, jolloin viitekehysten osa-alueet: *koulu* ja *kaveriympäristöt* sekä *kavereiden kanssa toimiminen* nousivat keskiöön. Ottaen

huomioon nuoret ikäryhmänä kehitystehtävineen, ei myöskään *temperamentin sopeutumista* ja tunneasioita sovi jättää huomiotta.

Sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksen väitteisiin kuuluu ajatus toimintaan osallistumisesta turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä ja sen vaikutusten kantautumisesta elämän muihinkin osa-alueisiin. (Olson 2010: 307–309) Viitekehys on suunnannut ajattelumme spesifiin tietoon, joka on toimintaterapian näkökulman mukaista. Viitekehys on myös tukenut ja rajannut tutkimuskysymyksiä sekä ohjannut aineiston keräämistä viitekehyksen osa-alueiden mukaisesti. Eroavana tekijänä viitekehyksen ja käytännön välillä oli yhteistyön puuttuminen ryhmään osallistuneiden nuorten vanhempien kanssa. Vanhempien ja perheen osallistamista nuorten prosessiin ei nähty opinnäytetyön kannalta olennaisena, sillä keskiössä on nuorten oma kokemus jo toteutuneesta ryhmästä.

Koska kokemus on opinnäytetyömme keskeinen kiinnostuksenkohde, Doris Piercen toiminnan terapeuttisen voiman mallia on ollut luonteva käyttää ajattelumme perustana koko prosessin ajan. Olemme hyödyntäneet mallia esimerkiksi käsitteiden määrittelyssä ja analysoidessamme informanteilta saatua tietoa. Myös oma ammatillinen ajattelumme on linjassa mallin kanssa. Olemme tottuneet hyödyntämään mallia ja soveltamaan sitä useissa eri konteksteissa toimintaterapiaopinnoissamme, myös käytännön tasolla.

Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan toiminta on subjektiivisesti koettua ja tarkastelee kokemusta tilannekohtaisesti. Kokemus samasta toiminnasta samassa tilanteessa voi olla eri yksilöille hyvinkin erilainen. (Pierce 2003: 10–12; Hautala – Härmäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 119.) Samalla tavalla näemme myös taiteen kokemuksen. Taide vaikuttaa yksilöön sekä taiteen tekijän että vastaanottajan asemassa aina subjektiivisen kokemuksen kautta. Näemme, että tähän kokemukseen pätevät samat lainalaisuudet kuin toiminnan terapeuttisen voiman mallissa. Näitä avaamme tarkemmin jäljempänä.

Mallin eri osa-alueet korostuivat opinnäytetyön eri vaiheissa. Prosessin alkuvaiheilla nousi tärkeäksi *täsmällisyyden* osa-alue, erityisesti *toiminnan soveltuvuus*. Vertaisarvioijien ja muiden opiskelijakollegoiden huolenaiheena oli, soveltuvatko taidelähtöiset toiminnot nuorille suunnattuun ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön vai aiheuttaako näiden toimintojen tarjoaminen nuorille ahdistusta. Myös valintamme toteuttaa nuo-

rille kirjallinen kysely herätti kriittistä keskustelua. Aineiston analyysivaiheessa keskiöön nousivat *vetoavuuden* ja *ainutlaatuisuuden* osa-alueet.

3.1 Sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys

Sosiaalinen osallistuminen on käyttäytymistä, joka on tyypillistä, sopivaa ja odotettua sosiaaliseen kontekstiinsa nähden. Sosiaalista osallistumista pidetään kulttuurisidonnaisena, eli jokaisessa kulttuurissa on omanlaisiansa vaatimuksia ja odotuksia. Läntisten kulttuurien lapsilta ja nuorilta odotetaan kykyä osallistua oman päivittäisen elämänsä sosiaalisiin tilanteisiin ja heitä ympäröivien yhteisöjen toimintaan. Tutkimukset osoittavat, että lapsilla, joilla on sosiaalisia ja emotionaalisia haasteita, on suurempi taipumus kohdata haasteita koulussa, ihmissuhteissa ja toiminnallisessa suoriutumisessa vielä aikuisiässäkin. Enää ei pelkästään keskitytä menestymiseen koulussa vaan kiinnitetään enemmän huomiota myös lapsen tai nuoren sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen arviointiin. (Olson 2010: 306.)

Sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehysten on kehittänyt amerikkalainen toimintaterapeutti Laurette Joan Olson. Viitekehysten teoreettiseen perustaan kuuluvat käyttäytymis- ja kognitiiviset teoriat sekä taitojen hankkimisen teoriat, kuten sosiaalinen ja kognitiivinen oppiminen. Teoreettisen perustan taustalla on kysymys siitä, miten lapsi tai nuori oppii osallistumaan tehokkaasti sosiaalisiin tilanteisiin, ja miten voitaisiin kehittää niitä taitoja, jotka ovat sosiaalisen kanssakäymisen kannalta välttämättömiä. (Olson 2010: 306–307.) Viitekehys kohdentuu ensisijaisesti lapsiin, mutta sitä voidaan soveltaa myös nuoriin. Tästä eteenpäin käytämme opinnäytetyössä termiä nuori oman aiheajauksemme vuoksi. Sosiaalisen osallistumisen tukemiseen kuuluu seitsemän osa-aluetta, jotka käsittävät temperamentin ja tunteet, perheeseen liittyvät tavat ja rutinit sekä lähiympäristöt. (Olson 2010: 317–323.) Seuraavassa avaamme lyhyesti osa-alueita ja peilaamme teoriaa Omakuva-ryhmiin.

Sosiaalisen osallistumisen tukemisen ensimmäinen osa-alue on *temperamentin sopeutuminen*. Se keskittyy nuoren odotettuun, ikätason mukaiseen itsesäätelykapasiteettiin sekä kykyyn säädellä omia tunne- motoriikka- ja tarkkaavuusreaktioitaan. *Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen sekä oman tunneilmaisun kontrollointi* puolestaan keskittyy nuoren iän ja kehityksen mukaiseen tunnetason säätelyyn. Kyky kontrolloida tunteiden ilmaisua mahdollistaa sosiaalisten tavoitteiden saavuttamisen. (Olson 2010:

317–323.) Opinnäytetyön aineistonkeruuta suunniteltaessa näimme tärkeäksi kiinnittää huomiota erityisesti tunteiden tunnistamiseen ja tunneilmaisuun. Vaikka ryhmä ei keskittynyt suoranaisesti tunnetaitojen kehittymiseen, tunnetaitojen harjoittelu on tärkeä osa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä (Kinnunen 2011: 6). Omakuva-ryhmässä harjoiteltiin tunteiden tunnistamista muissa ihmisissä ja pohdittiin sitä, miltä oma tunneilmaisuus näyttää ulospäin ja miten siihen voi itse vaikuttaa.

Osaan ottaa muiden tunteet paremmin huomioon, enkä kyseenalaista niitä vaan yritän parhaani mukaan auttaa jos siihen on tarvetta. Ryhmässä toimiminen on helpompaa, ei ujustuta aina niin paljon. (9-luokkalainen)

– – Ryhmätyöskentelyssä pitää huomioida muiden tunteet, joten sitäkin tuli harjoiteltua. Harjoitteet, joissa yritetään imitoida edellisen esittämää tunnetta tai ilmettä, olivat vaikeita, mutta myös mielestäni opettavaisia. Niistä näki erityisen hyvin, kuinka tunne vaikuttaa koko krooppaan eikä pelkästään kasvojen ilmeisiin. (YTHS-ryhmäläinen)

Kolmas osa-alue, *perheen tavat ja rutiinit*, tukee nuoren sosiaalista osallistumista perheessä. Päivittäisten toimintojen suorittaminen mahdollistuu rutiinien avulla niin, että perheenjäsenten väliset suhteet säilyvät yhtenäisinä. *Kotiympäristö* keskittyy siihen, antaako koti tukea ja turvaa ja edesauttaako se nuoren kehitystä. Huolenpidon ohella kodin tulisi tarjota myös riittävästi välineitä nuoren iänmukaisen toiminnan tukemiseen. (Olson 2010: 319–320.)

Sanoin vaa äitille että osallistun sellasee ryhmää, äiti oli vaa hiljaa ja sano, et ehk se tekis iha hyvää mulle (9-luokkalainen)

Olen puhunut puolisoni ja muutaman lähimmän ystäväni kanssa paljonkin ja he kaikki ovat tukeneet minua ja pitäneet ryhmää ehdottoman hyvänä asiana. Kannustaneet menemään mikäli joskus väsyttikin ja hyvä että kannustivat! (YTHS-ryhmäläinen)

Perheen tapoja ja rutiineja sekä kotiympäristöä selvitettiin muun muassa kyselylomakkeen kysymyksillä. Olimme kiinnostuneita siitä, onko ryhmästä siirtynyt konkreettisia toimintoja tai elementtejä nuorten arkeen kotona ja onko niistä mahdollisesti ehtinyt muodostua tapoja tai rutiineja perheeseen. Selvitimme myös, miten nuorten perhe tai lähipiiri on suhtautunut ryhmään osallistumiseen.

Mitä ryhmästä voisi siirtää koululuokkaan? Ainakin keskustelemisen. Luokassa yleensä vain opettaja puhuu/saa puhua, olisi mahtavaa jos aiheesta voitaisiin keskustella yhdessä – – (9-luokkalainen)

Sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksen viides osa-alue, *kouluympäristö*, keskittyy siihen, onko ympäristö koulussa turvallinen ja tukeeko se mahdollisuuksia akateemisiin saavutuksiin. Koulun tulisi tarjota tarvittavat, oppimista tukevat materiaalit, turvallisuutta ja tukea vuorovaikutustilanteisiin sekä riittävät tilat oppimisen tukemiseksi. (Olson 2010: 320–321.) Viitekehyksessä kouluympäristö nähdään lähinnä akateemisesta näkökulmasta. Opinnäytetyössämme meitä kiinnosti selvittää, miten opettajat ovat suhtautuneet Omakuva-ryhmään osallistumiseen. Kouluympäristö nousi kiinnostuksenkohteeksi erityisesti koulukontekstissa toteutuneen 9-luokkalaisten ryhmän kohdalla. Yhteistyökumppanin kanssa keskusteltiin usein siitä, miten koulu ympäristönä vaikuttaa ryhmään ja voiko MiMi-projektin tarjoamaa ryhmätoimintaa järjestää koulussa. Kinnusen mukaan mielenterveys rakentuu elämän arkiympäristöissä ja siksi mielen terveyden edistämistyötä tulisikin toteuttaa juuri niissä konteksteissa ja paikoissa, joissa ihmiset viettävät arkielämäänsä (Kinnunen 2011: 5).

Viitekehyksen kaksi viimeistä osa-aluetta ovat *kaveriympäristöt* ja *kavereiden kanssa toimiminen*. *Kaveriympäristöt* keskittyy siihen, onko nuorella mahdollisuus viettää aikaa ympäristössä, jossa hänellä on ikäistensä seuraa ja jossa hän voi kehittää vuorovaikutustaitojaan ja solmia ystävyyssuhteita. Kaveriympäristöissä toimimisen olisi hyvä olla säännöllistä ja kannustavaa. Nuorelle tulisi antaa tilaa ja aikaa sosiaalisuuden kehittymiseen, mutta myös aikuisen tukea, sitä vaadittavissa tilanteissa. *Kavereiden kanssa toimiminen* keskittyy siihen, hyväksytäänkö nuori ikätasoaan vastaavaan tai kehitystasonsa mukaiseen ryhmään. Tähän vaikuttavat kyky lähestyä muita positiivisella tavalla, muiden aloitteisiin ja viesteihin vastaaminen, sääntöjen seuraaminen ja kyky vuorotella, neuvotella sekä tehdä kompromisseja. (Olson 2010: 321–323.) Opinnäytetyöaineistoissa nousivat monissa kohdissa esiin kaveriympäristöt ja niissä toimiminen. Selkeimmin tähän osa-alueeseen liittyi kyselylomakkeen kysymys siitä, ovatko vastaajat toteuttaneet ryhmässä tehtyjä toimintoja kavereidensa kanssa vapaa-ajallaan.

En ole, en oo ollu hetkeen kenenkää kanssa... (9-luokkalainen)

No noi kaks karvakamuu on ollu tääl ”mun” kans, ollaa tultu läheisemmiks, silmäkulmat kyynelis puhuttu kui paljo tää ryhmä on muuttanu itteeme :) (9-luokkalainen)

Osittain. Koen itsetuntemukseni olleen hyvä jo ennen ryhmään tuloa, mutta ryhmässä jouduin palauttamaan mieleeni, millaista on toimia yhdessä muiden kanssa. Opin ainakin sen, että minulla on tarve tämänkaltaiseen ryhmässä toimimiseen, mikä unohtuu helposti arjessa, joka ei tarjoa paljoakaan sosiaalista kanssakäymistä. (YTHS-ryhmäläinen)

3.2 Toiminnan terapeutin voiman malli

Kivisen ja Ristelän (2000: 53–55) mukaan *kokemus* voidaan käsitteenä jakaa kahteen osaan: aktiiviseen ja passiiviseen. Aktiivinen osa on yrittämistä (johdettu termeistä kokeilla/koetella), passiivinen läpikäymistä. Lisäksi kokemus voi olla älyllistä ja merkityksellistä, aina kuitenkin myös emotionaalista. Toiminta on kokemisen kannalta välttämätöntä. Ihminen toimii kokemustensa valossa ja kärsii tai läpikäy sen toiminnan seuraukset. Voi sanoa, että kokeminen on toiminnan ja sen seurauksien välistä yhteyttä, toisiinsa linkittyneinä. Tämän yhteyden hallitsemista kutsutaan myös oppimiseksi. Lapsille kokemus on usein intensiivinen, mutta jää pinnalliseksi, sillä vähäisten aikaisempien kokemusten vuoksi lapsi ei välttämättä ymmärrä toimintaansa ja sen seurausten välistä yhteyttä. Aikuistenkaan kokemukset eivät ole täysin hallittuja, sillä kaikkia tilanteeseen liittyviä ja vaikuttavia tekijöitä on mahdotonta hallita. (Kivinen – Ristela 2000: 53–55.)

Doris Piercen toiminnan terapeutin voiman malli koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka on jaettu edelleen kolmeen osaan. Subjektiivinen kokemus on mallin ydin ja toiminnan subjektiivinen ulottuvuus muodostaa kolmanneksen mallista. Muita ulottuvuuksia ovat: kontekstuaalinen ulottuvuus ja toiminnan suunnitteluprosessin elementit. (Pierce 2003: 10.) Käsitteellä subjektiivinen kokemus tarkoitamme opinnäytetyössämme yksilön kokemusta jostain kontekstista. Kokemukseen voivat vaikuttaa yksilön mielenkiinnon kohteet, eri elämänhistoriat ja yksinkertaisesti erilaiset persoonallisuuden piirteet. (Pierce 2001: 252.) Toiminnan terapeutin voiman malli ohjaa, kuten sanottua, tarkastelemaan yksilön kokemusta jostakin toiminnasta. Seuraavaksi avaamme toiminnan terapeutin voiman mallin osa-alueita.

3.2.1 Vetoavuus

Piercen mukaan vetoavuus koostuu kolmesta osasta, jotka muodostuvat yksilöllisistä kokemuksista ja liittyvät sen hetkiseen toimintaan. Tasapainoinen yhdistelmä näitä kolmea osaa muodostaa toiminnan vetoavuuden, eli toiminnan subjektiiviset ulottuvuu-

det. Vetoavuus on nimensä mukaan sitä, kuinka kutsuvaksi yksilö toiminnan kokee, ja se koostuu sekoituksesta toiminnan tuottavuutta, mielihyvää ja vahvistavuutta. (Pierce 2001: 252; 2003: 118.) Teorian lisäksi käsittelemme seuraavaksi vetoavuuden osia MiMi-projektin Omakuva-ryhmien kannalta.

Yksi vetoavuuden osa on *mielihyvä*. Jokainen ihminen hakee elämäänsä mielihyvän tunnetta. Mielihyvä on erittäin tärkeä tekijä motivaation syntymisessä ja toimintaan sitoutumisessa. Mielihyvää tuottavat esimerkiksi fyysinen liikkuminen ja aktiivisuus (endorfiinien kemiallinen tuotto), erilaiset aistikokemukset, elämykset, leikki, rauhoittuminen ja vaikkapa nauraminen. Myös merkittävien rituaalien tai tapojen toteuttaminen voi tuottaa ihmiselle mielihyvää (Hautala ym. 2011: 118; Pierce 2003: 80–86.) Suuri osa mielihyvää tuottavista toiminnoista ovat myös kytköksissä tuottavuuteen tai vahvistavuuteen (Pierce 2003: 80). MiMi-projektin molemmissa Omakuva-ryhmissä on tehty kehollisia harjoitteita ja tutkittu oman kehon tapaa toimia ja reagoida eri tilanteissa. Ryhmissä on ollut läsnä myös tanssillisia elementtejä. Sekä MiMi-projektin työntekijät että ryhmään osallistujat ovat tuoneet koko prosessin ajan esille harjoitteiden ja ryhmän ilmapiirin tuottaneen mielihyvää.

-Pidin kävely-harjoitteista, joissa käveltiin tilassa musiikin soidessa taustalla.— — Tämä auttoi minua hahmottamaan, kuinka jokaisella ihmisellä on oma tila ja kuinka voi keskittyä olemaan itsekseen ja kuinka mutkin ovat itsekseen välillä. Itse kun olen usein julkisilla paikoilla epävarmana miettinyt, kuinka paljon ihmiset kiinnittävät huomiota minuun. Harjoite auttoi minua luottamaan siihen, että muut voivat olla omassa tilassa ja itekin voin olla omassa tilassa ja kiinnostua muista ihmisistä silloin kuin siltä tuntuu, eikä tarvitse koko ajan tarkkailla että kuinka muut kiinnittävät muka huomiota itseeni. (YTHS-ryhmäläinen)

Toinen osa vetoavuutta on *tuottavuus*. Toimintaterapian perusolettamus on se, että ihminen haluaa luonnostaan olla tuottelias ja hyödyllinen toisille. Tuottavuutta voidaan pitää ihmisen synnynnäisenä ominaisuutena. Tuotteliaisuus yhdistetään usein työn tekemiseen, mutta sitä voi olla myös mikä tahansa tavoitesuuntautunut toiminta tai itsensä toteuttaminen. Tyytyväisyys, joka syntyy tavoitesuuntautuneesta toiminnasta ja tavoitteiden saavuttamisesta on erilaista, kuin ainoastaan mielihyvää tuottavien toimintojen kohdalla. Toimintaterapiassa on tärkeää löytää tuotteliaisuuden optimaalinen taso, sillä liian suuret haasteet ja tavoitteet aiheuttavat kohtuutonta stressiä ja alentavat lopulta tuotteliaisuutta ja toiminnallisuutta. (Hautala ym. 2011: 118; Pierce 2001: 253; Pierce 2003: 58.) Tuottavuuden voidaan nähdä olevan jopa evolutiivista mukautumista; tuottavat ja tavoitesuuntautuneet yksilöt ovat mitä suurimmalla todennäköisyydellä sel-

viytyneet ja päässeet jatkamaan geneettistä perimäänsä sekä kulttuurillisia tapojaan (Pierce 2003: 59).

Luovat toiminnot tuottavat usein yhdistelmän mielihyvää ja tuottavuutta. Tuottavuus muodostuu tässä tapauksessa lopputuloksesta tai tavoitteen saavuttamisesta, joka luo tyytyväisyyttä. Mielihyvä syntyy puolestaan tekemisen prosessista ja lopputuloksesta saadusta nautinnosta. Tällaisia toimintoja voivat olla esimerkiksi taiteet, kutominen, puutyöt, urheilu, luova palkkatyö, ruoanlaitto tai puutarhan hoito. (Pierce 2003: 86–87.) Omakuva-ryhmän ohjaajat ovat pyrkineet painottamaan osallistujille, että ryhmässä ei tarvitse välttämättä tuottaa mitään valmista. Tekemisen prosessi itsessään on ollut tärkeintä. Ryhmässä on kuitenkin tarjottu mahdollisuus valmiiden tuotosten syntymiselle monin eri taiteenalojen keinoin.

Kolmas vetoavuuden osa on *vahvistavuus*, joka antaa ihmiselle energiaa jatkaa päivittäisiä toimintoja. Uni nähdään vahvistavana tekijänä, mutta myös valveilla suoritettut toiminnot voivat olla vahvistavia. (Hautala ym. 2011: 118; Pierce 2001: 253; Pierce 2003: 98–105.) Valveilla tehdyistä toiminnoista esimerkkeinä mainittakoon ruokailu, rentoutuminen ja itsestä huolehtiminen. Ihminen voi saada vahvistavuuden kokemuksen myös luonnossa ulkoillessaan, suorittamalla hengellisyyteen liittyviä toimintoja tai harrastaessaan. (Pierce 2003: 106–109.) Länsimaisessa kulttuurissa tuottavuus koetaan merkittävänä, ja vahvistavuuden osa-alue jää usein pienemmälle huomiolle. Tuottavuutta ei kuitenkaan voi tapahtua, jos ihminen on liian uupunut tai väsynyt, joten vahvistavuutta ja vahvistavuuden kokemusta voidaan pitää muun toiminnan edellytyksenä. Liian vähäinen lepo ja vahvistavuus heikentävät elämänlaatua. (Pierce 2003: 98–109.) Omakuva-ryhmissä tehtiin säännöllisesti rentoutumiseen ja läsnäoloon tähtääviä harjoituksia. YTHS-ryhmän ohjaajat mainitsivat teenjuonnin ja välipalan syönnin muodostuneen tärkeäksi yhteiseksi rutiiniksi ryhmässä.

Hyvin laidasta laitaan. Suurimmaksi osaksi tunsin innostusta ja iloa, mutta toisinaan myös ahdistusta: tuntui ahdistavalta päästää irti itsehillinnästä, edes osittain. Lähdin kuitenkin aina hyvillä mielin, jollain tapaa eheämpänä, jokaisen kerän jälkeen. (YTHS-ryhmäläinen)

Olen kehittynyt itsensä ilmaisussa ja tunteiden esittämisessä. Syksy olisi ollut hyvin vaikea ilman Mimiä (9-luokkalainen)

3.2.2 Ainutlaatuisuus

Toiminnan terapeuttisen voiman mallissa *ainutlaatuisuus* muodostaa toiminnan kontekstuaalisen ulottuvuuden. Konteksti on aina yksilöllinen ja tilanteeseen sidottu. Ainutlaatuisuus koostuu toiminnan fyysisistä, ajallisista ja sosiokulttuurisista tekijöistä. (Hautala ym. 2011: 119; Pierce 2001: 254; Pierce 2003: 220.) Seuraavaksi avaamme ainutlaatuisuuden osa-alueita tuoden samalla esiin merkittävimmät piirteet Omakuva-ryhmien konteksteista.

Fyysinen ympäristö koetaan kehossa, jota ihminen käyttää toiminnassaan. Myös itse kehon tila luokitellaan fyysisen ympäristön ominaisuuksiin. Kaikki toiminta tapahtuu jossain konkreettisessa fyysisessä ympäristössä. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat paikat, työkalut, tuotteet, symbolit, ihmisen ominaisuudet ja kyvyt. (Hautala ym. 2011: 119; Pierce 2001: 254; Pierce 2003: 153–161.) Ihmisen kokemus toiminnan aikana on tutkusti riippuvainen muun muassa tilan koosta, sen valaistuksesta ja ilmastoinnista, melutasosta sekä häiriöistä ja mahdollisista vaaratekijöistä (Pierce 2003: 156). Omakuva-ryhmät sijoittuivat pääsääntöisesti aina samaan fyysiseen tilaan: koululuokkaan tai MiMi-projektin käytössä olleeseen tilaan Helsingissä. MiMi-projekti tarjosi kaikki ryhmien työskentelyyn tarvittavat materiaalit ja muut tarvikkeet. Ohjaajat pitivät huolta myös tilojen kunnosta ja siistimisestä.

Elämä voidaan nähdä kulttuurista riippuen lineaarisena tai syklisenä, toimintoja toistavana rytmikkäänä kulkuna. *Ajalliseen ympäristöön* kuuluu myös ihmisen fysiologinen ja persoonallinen kehittyminen, johon liittyvät eri-ikäisinä ilmenevät toiminnot. Jokaisella ihmisellä on myös oma tapansa jäsentää, rytmittää, ajoittaa, kestottaa, jaksottaa ja tahdintaa toimintaansa. (Hautala ym. 2011: 120; Pierce 2003: 170–180.) Ajankäyttö on vahvasti kulttuurisidonnaista ja esimerkiksi länsimaisessa kulttuurissa ajankäyttö ja sen tarkka seuraaminen kellosta on tyypillistä (Pierce 2003: 179). Toiminta on sarja toimintoja ja jokaisella toiminnalla on sekä alku että loppu. Toiminta on tietyn pituista: se tapahtuu tietyssä aikana ja sille ominaisella tahdilla (Pierce 2003: 181).

– – jotenkin tuntu siltä et mä sain oikeestaan vast niinku pintaraapasun noissa noissa aiheissa niinku itsensä kuuntelussa ja taiteellisessa puolessa niin on niin paksu kuori siinä päällä niin tavallaan se ei pysty läpäseä sitä kuorta niinkun tää vielä ja sillai niinkun sit taas jos ois ollu pidempi niin sit ois ollu ehkä mahdollista – (YTHS-ryhmäläinen)

Mainitsemisen arvoinen ajalliseen ympäristöön kuuluva asia on se, että YTHS-ryhmä kokoontui aina säännöllisesti samaan aikaan. 9-luokkalaisten ryhmän tapaamisajat vaihtelivat jo pelkästään sen vuoksi, että poissaolot tunneilta jakautuisivat mahdollisimman tasaisesti. 9-luokkalaisten ryhmässä myös aikataulut muuttuivat, ryhmän ohjaajat kokivat tämän hajottavan ryhmän koheesiota. 9-luokkalaisten ryhmän yksittäisten tapaamisten kestoa määritti koulun ajallinen ympäristö. Tapaamiset kestivät kaksi oppituntia eli yhteensä 90 minuuttia. YTHS-ryhmän tapaamisten kesto oli aina kaksi tuntia. Poikkeuksena näistä tapaamisista olivat ryhmissä toteutetut retket, jotka ajoittuivat ryhmäprosessien loppupäihin.

Ihminen on luonnostaan sosiaalinen laumaeläin ja lähes kaikki yksilöt hakevat hyväksyntää muulta ryhmältä, etenkin lähiympäristöltään. *Sosiokulttuurisia piirteitä* ovat esimerkiksi kulttuurin toimintavat ja normit, kasvatus, vaikutteet, säännöt ja sosiaaliset suhteet. Pierce täydentää listaa myös organisaatioilla, rituaaleilla, monimuotoisuudella ja -arvoisuudella sekä sukupuoliella. Sosiokulttuurisia piirteitä ovat myös ryhmän oletettu osallistujamäärä ja yhdessä, rinnakkain tai yksin tehtävä toiminta ryhmässä. (Hautala ym. 2011: 120; Pierce 2003: 200–204.) 9-luokkalaisten ryhmän toimintaan saattoi vaikuttaa koulukontekstiin kuuluva normisto. Ryhmän ohjaajat kuitenkin pyrkivät luomaan ryhmän sisällä omanlaista toimintakulttuuria, jossa oli lupa toimia toisilla tavoilla kuin koulussa. 9-luokkalaisten ryhmän osallistujat myös tunsivat toisensa ainakin pintapuolisesti. YTHS-ryhmän jäsenet eivät tunteneet toisiaan ennen ryhmää.

3.2.3 Täsmällisyys

Täsmällisyydellä tarkoitetaan Piercen mallin mukaan toimintaterapian suunnitteluprosessin elementtejä. Terapeutin haaveena on saada aikaan merkittäviä muutoksia asiakkaan elämässä. Terapia keskittyy valikoituihin osa-alueisiin. Jopa pienet muutokset arkipäivän toiminnassa parantavat asiakkaan elämänlaatua, jos ne ovat täsmällisesti suunnattuja. (Pierce 2003: 294.) Jäljempänä käsittelemme täsmällisyyden osia teorian lisäksi MiMi-projektin työntekijöiden ja Omakuva-ryhmien näkökulmasta.

Jos *toimintaterapeutin suunnittelutaidot* ovat puutteelliset, jää terapia helposti valmiustason työskentelyksi. Suunnittelutaitoihin liittyy olennaisesti myös terapeutin luovuus.

Luovuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä toimintaterapeutin soveltamiskykyä ja nopeaa reagointia tilanteissa, joissa toimintaa on sovellettava. Luovuudesta voi olla hyötyä myös terapeutin ja asiakkaan välisen luottamussuhteen luomisessa. On osattava ottaa huomioon laajasti asiakkaan tilanne, siihen vaikuttavat tekijät sekä asiakkaan toiminnallisuus. Toimintaterapeutin suunnittelutaitojen alakäsitteitä ovat motivaatio, tiedonkeruu, tavoitteiden määrittely, ideointi, idean valinta, toteutus sekä arviointi. (Hautala ym. 2011: 121; Pierce 2003: 165–171.) MiMi-projektin työntekijöiden vahvuus on mielestämme edellä mainittu luovuus. Hetkessä läsnä oleminen, nuorten kohtaaminen ja suunnitelman soveltaminen ovat mielestämme toteutuneet kiitettävästi. Omakuva-ryhmien ohjaajat ovat suunnitelleet yhdessä ryhmän sisällön, joka perustuu Sanni Sihvolan kumppaneineen luomaan Omakuva-menetelmään.

Määrittelemällä tavoitteet asiakkaan kanssa terapeutti varmistuu siitä, että terapian tulos kohdistuu niihin toiminnan muotoihin, joita asiakas eniten arvostaa, ja jotka ovat hänelle tärkeimpiä. Yhdessä määritellyt tavoitteet osallistavat ja sitouttavat asiakkaan paremmin terapiaprosessiin kasvattaen johdonmukaisuutta ja sinnikkyyttä osallistumiseen. (Pierce 2003: 276.) Tavoitteen määrittelyssä olennaista on kuunnella asiakkaan tarina sisältäen menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden haaveet. Tärkeintä on kyky ymmärtää tämä tarina asiakkaan näkökulmasta. (Pierce 2003: 278.) Omakuva-menetelmä on kehitetty Voimaa taiteesta –hankkeen pilottiprojektissa, jossa MiMi-projektin koordinaattori Sanni Sihvola oli mukana. Menetelmä oli alun perin suunnattu eläkkeelle siirtyville henkilöille. Nuorille suunnattujen Omakuva-ryhmien tavoitteet muokattiin heille sopiviksi. Tavoitteissa painotettiin tulevaisuuden ja unelmien käsittelyä sekä traumaattisia kiusaamisen tai yksin jäämisen pelon kokemuksia. Tavoitteena Omakuva-ryhmässä oli myös nuorten osallisuuden kokemuksen lisääminen, itsetunnon koheneminen sekä syrjäytymisen ehkäisy taiteen ja vertaistuen avulla. (Sihvola 2014.)

Toiminnan soveltuvuutta voidaan arvioida terapian kuluessa tai sen jälkeen seuraavien kysymysten avulla: Mikä meni hyvin? Mitä voimme vielä kehittää? Mitä asiakas koki? Miten hyvin vastattiin asetettuihin tavoitteisiin? Mitä tavoitteita ei ole vielä saavutettu? Täytyykö tavoitteita muokata? Mistä terapiassa nautittiin eniten ja mistä vähiten? Olisiko ollut otollisempaa aikaa, paikkaa tai sosiaalista ryhmää, jossa interventio olisi ollut parempi toteuttaa? Mikä olisi tehnyt terapiasta vetoavampaa asiakkaalle? Mitä opin tästä istunnosta, jos opin? Mitä kykyjä terapeutin tulee kehittää itsessään jatkossa? (Pierce 2003: 285.) Toiminnan soveltuvuutta voidaan arvioida havainnoimalla. Havainnoinnin aikana terapeutti voi pohtia muun muassa sitä, mikä toimintatapa olisi toiminut

paremmin ja mitä uutta informaatiota havainnointi antoi. (Pierce 2003: 285–286.) Toiminnan terapeuttisen voiman mallin täsmällisyyden viimeinen osa, toiminnan soveltuvuus ja sen arviointi näkyvät tässä kontekstissa pitkälti MiMi-projektin työntekijöiden ja opinnäytetyön tekijöiden välisessä keskustelussa ja arvioinnissa. Koemme, että projektin työntekijät ovat olleet kiinnostuneita refleктоimaan työtään ja kehittämään sitä eteenpäin yhdessä meidän kanssamme.

4 Aineiston keräämisen suunnittelu, toteutus ja analysointi

Opinnäytetyön tulosten yleistettävyyden kannalta pohdittiin, saammeko edustetuksi riittävän laajan otoksen MiMi-projektiin osallistuneista nuorista kahden samalla konseptillä toteutetun ryhmän perusteella. Päädyimme kuitenkin siihen, että kyseessä olevat ryhmät antavat riittävästi yleistettävissä olevaa tietoa niiden ikähajonnan ja osallistujien kokonaislukumäärän perusteella. Otos voidaan valita joko ottamalla mukaan koko populaatio tai valita otokseen muutoin perusteltu joukko (Anttila ym. 2005: 183). Totesimme myös, että jokainen ryhmä on aina omanlaisensa. Sen muotoutumiseen ja ”lopputulokseen” vaikuttavat monet tekijät, kuten toiminnan terapeuttisen voiman mallissa käsitellyt ainutlaatuisuuden, täsmällisyyden ja vetoavuuden tekijät. Opinnäytetyön informanttien rajausta kahteen ryhmään tuki opinnäytetyöhön valittu teoria sekä avoimesti käyty keskustelu opinnäytetyön tekijöiden, ohjaajien ja yhteistyökumppanin välillä.

Lähtökohtaisena tavoitteenamme oli osallistaa itse nuoret tutkimusaineiston tuottamiseen ja siten noudattaa ajatusta nuorten äänten esiintuomisesta. Aineiston hankinnan keinona käytettiin kyselylomaketta, joka laadittiin osana opinnäytetyötä. Kyselyn laatimista ohjasi sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys ja toiminnan terapeuttisen voiman malli. Samaa lomaketta suunniteltiin käytettäväksi molempien ryhmien kanssa, muokaten sitä kuitenkin ryhmän ikätasoon sopivaksi. Kyselylomakkeet ovat tämän opinnäytetyön liitteinä 1 ja 2.

Pyrimme tekemään 9-luokkalaisten kyselylomakkeesta kevyemmän, enemmän suljettuja kysymyksiä sisältävän. YTHS-ryhmän kyselylomake sisälsi vastaavasti enemmän avoimia kysymyksiä. Avoimiin kysymyksiin vastataan vapaasti omalla tekstillä, kun taas suljetussa kysymyksessä vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi kirjoitettuja ja ennalta mää-

ritettyjä (Vehkalahti 2008: 24). Avoimilla kysymyksillä pyrimme välttämään liiallista vastausten ohjailua ja oletusten tekemistä. 9-luokkalaisten ajattelimme hyötyvän strukturoidummasta vastausmallista.

9-luokkalaisten ryhmän aineistonhankinnassa näimme aiheelliseksi tarjota väylän tuottaa tietoa myös ei-sanallisessa muodossa. Suunnittelimme 9-luokkalaisten ryhmälle kaksi aiheeseen virittävää taidelähtöistä harjoitetta, joissa nuorilla oli tilaisuus pohtia toteutunutta ryhmää kuvallisesti ja kehollisesti. Tämän toivoimme auttavan nuoria orientoitumaan tulevaan Omakuva-prosessin reflektointiin. Harjoitteet purettiin yhteisesti keskustellen. Näin tarjosimme ajan ja tilan nuorten oman äänen esiintulolle. Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivuilla kerrotaan 15-vuotiaan nuoren ajattelun olevan mustavalkoista, mutta kehittyvän pian monipuolisempaan ja joustavampaan ajatteluun. Samalla ongelmanratkaisukyky, monimutkaisten pohdintojen, päätelmien ja johtopäätösten tekeminen kehittyvät. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

Oletimme, että yliopistossa opiskeleville nuorille aikuisille on lähtökohtaisesti luontevaa reflektoida omaa toimintaansa kirjallisesti. Täten päädyimme jättämään pois taidelähtöiset, virittävät harjoitteet. Toisena oletuksena oli, että YHTS-ryhmän nuoret aikuiset ovat kehitystasoltaan kykeneviä pohtimaan monipuolisemmin kysytyjä asioita avointen kysymysten avulla. Toisin sanoen oletimme, että abstraktien asioiden kirjallinen käsittely kuuluu yliopisto-opiskelijoiden itsenäisen suoriutumisen vyöhykkeelle, kun taas 9-luokkalaiset saattavat tarvita tukea siinä.

Ryhmää ohjanneilta MiMi-projektin työntekijöiltä saadun ennakkotiedon perusteella tiesimme YHTS-ryhmän osallistujien olevan erittäin sitoutuneita sekä ryhmään että aineistonkeruutilaisuuteen osallistumiseen. Molemmissa ryhmissä toteutettiin tilaisuuksien päätteeksi yhteiskeskustelu kyselylomakkeesta mahdollisesti esiin nousevista teemoista ja toteutuneesta ryhmästä. Virittävien harjoitteiden purkukeskustelut ja ryhmien yhteiskeskustelut äänitettiin analysointia varten. Koimme, että tarvitsimme kyselylomakkeen lisäksi myös muita aineistonkeruumenetelmiä, jotta saisimme mahdollisimman monipuolista ja syvällistä tietoa.

Opinnäytetyössämme kyselylomake, ryhmäkeskustelut sekä taidelähtöisten harjoitteiden havainnointi ovat toimineet toisiaan tukevinä aineistonkeruumenetelminä. Tällaista monipuolista tapaa kerätä aineistoa kutsutaan kirjallisuudessa metodiseksi triangulaatioksi. Metodisessa triangulaatiossa voidaan käyttää saman asian selvittämiseen esi-

merkiksi haastattelua, kyselyä, havainnointia, tilanteiden nauhoitusta tai dokumenttien analysointia. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997: 218; Tuomi 2007: 153–154.) Metodisen triangulaation lisäksi opinnäytetyössämme hyödynnettiin tutkijaan liittyvää triangulaatiota. Opinnäytetyössä on ollut kolme tekijää koko prosessin ajan. Tutkijatriangulaatio on ollut hedelmällistä etenkin kyselylomakkeen laatimisessa, aineistonkeruuvaiheessa ja erityisesti tulosten analysoinnissa ja tulkinnassa. Se on tuonut luotettavuutta tutkimukseen, sillä se perustuu yhden havainnoijan tai analysoijan sijasta kolmen henkilön tulkintaan tilanteesta.

4.1 Kyselylomakkeen rakentaminen

Opinnäytetyön alkuvaiheissa pohdimme työn tekijöiden, yhteistyökumppanin ja vertaisarvioijien kesken sitä, millä keinoilla lähdemme keräämään aineistoa opinnäytetyöhön. Alussa aiheemme ei ollut vielä rajautunut täsmälliseksi, suunnittelimme esimerkiksi ottavamme kaikki vapaaehtoiset MiMi-projektiin osallistuneet nuoret informanteiksi. Laajan otoksen perusteella ryhdyimme pohtimaan itsenäisesti täytettävän kyselylomakkeen etuja aineistonhankinnan keinona. Kyselytutkimuksella voidaan kerätä tietoa sekä yhteiskunnan että yksilön tasolla, esimerkiksi ilmiöistä yhteiskunnassa, yksilöiden toiminnasta, arvoista, asenteista ja mielipiteistä (Vehkalahti 2008: 11). Suunnitelman täsmentyessä totesimme kuitenkin, että aineisto on liian laaja analysoinnin ja aikarajoitusten kannalta, joten rajasimme informanttijoukkoa. Harkitsimme valmiin kyselylomakkeen käyttämistä, mutta sopivaa välinettä ei löytynyt ryhmän kontekstisidonnaisuuden ja ainutlaatuisuuden vuoksi. Täten päädyimme laatimaan oman kyselylomakkeen, jonka kehittelyn aloitimme miellekarttatyöskentelyllä, ja josta vähitellen rakentui eheä teoriaan nojaava tuotos.

Opinnäytetyömme keskeisen käsitteen ja kiinnostuksenkohteen, yksilön kokemuksen, selvittäminen ei ollut yksiselitteisen helppoa. Vehkalahti (2008) sanookin, että yksilöiden asenteita, arvoja ja mielipiteitä voi olla haastavaa mitata, sillä ne ovat moniulotteisia ja monimutkaisia. Kyselyä laadittaessa tehtävät valinnat voivat vaikuttaa aina johtopäätöksiin ja niiden luotettavuuteen. Siksi kyselyn kysymysten ja väitteiden valikoiminen on tehtävä huolellisesti ja perustellusti siten, että ne kattavat koko selvitettävän ilmiön. Vastaajan täytettyä lomakkeen, ei siihen voi enää tehdä muutoksia eikä havaittuja virheitä voida kompensoida enää analyysivaiheessa. (Anttila ym. 2005: 182; Vehkalahti 2008: 17, 20.) Muotoutuvasta kyselylomakkeesta pyydettiin kommentteja ja kor-

jausehdotuksia sekä koulutusohjelman opettajilta, opiskelutovereilta että yhteistyökumppanilta. Ehdotuksista saimme toisenlaista näkökulmaa ja ne auttoivat kehittämään kyselyä eteenpäin ja varmistumaan siitä, että valitut kysymykset olivat oikeita.

Kyselylomaketta rakennettaessa panostimme keskeisten käsitteiden selkeyteen, ilmiöiden ymmärtämiseen ja operationalisointiin välttääksemme hämmennyksen tai asiavirheet myöhemmissä vaiheissa. Kyselyä hahmotellessa pidimme tutkimuskysymyksiä olennaisimpina lähtökohtina. Tutkimuskysymykset auttoivat rajaamaan kyselylomakkeen ulkopuolelle muutoin mielenkiintoisia ja selvittämisen arvoisia kysymyksiä, jotka eivät kuitenkaan vastanneet juuri tämän opinnäytetyön tarpeeseen. Tutkimuskysymysten mukana kuljettaminen auttoi kyselylomakkeen muotoutumista kohdennetuksi. Lomakkeessa ei kysytty nuortenkaan mukaan epäolennaisia tai Omakuva-ryhmään liittymättömiä kysymyksiä.

Kyselyä rakennettaessa tulisi hahmottaa tarkasteltavan ilmiön tärkeimmät ja olennaimmat ulottuvuudet. Nämä ulottuvuudet on mahdollista – ja kenties hyödyllistäkin – johtaa suoraan tutkimusta koskevan alan teoriasta. Kyselytutkimuksessa selvitettävät ilmiöt ovat usein abstrakteja, josta loistavana esimerkkinä on oma kiinnostuksenkohteemme: kokemus. Siitä huolimatta onnistuneen kyselyn aikaansaamiseksi abstraktit käsitteet on muokattava työstettävään muotoon eli operationalisoitava. (Anttila ym. 2005: 133; Vehkalahti 2008: 18, 20.)

Kyselylomakkeen muotoutuminen vaatii käsitteenmäärittelyn lisäksi kontekstimäärittelyä. Kontekstimäärittely on avattu siten, että kyseessä olevaa ilmiötä tulee tarkastella kontekstiin sidottuna, jolloin voidaan ymmärtää sen ominaisuuksia (Anttila ym. 2005: 133). Näin ollen oli aiheellista ymmärtää Omakuva-ryhmien kontekstit; kouluympäristö ja sitä määrittelevät tekijät sekä YTHS-ryhmän erityispiirteet, kuten osallistujien tai heidän omaistensa mahdolliset mielenterveysongelmat. Kontekstina olennainen oli myös MiMi-projekti ja siihen liittyvät seikat, kuten projektiluonteisuus ja projektityöskentely, sen resurssit ja mahdollisuudet. Kontekstin määrittelyn avulla oli mahdollista rakentaa kyselylomakkeista erilaiset kahdelle eri ryhmälle.

Opinnäytetyömme kyselylomakkeessa hyödynnettiin mukaan valittuja teorioita ja niiden käsitteitä. Kyselylomakkeen osiot muodostuivat suoraan sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksen seitsemästä osa-alueesta ja toiminnan terapeuttisen voiman mallin kolmesta osa-alueesta. Kolmantena osiona olivat yhteistyökumppanin toivomat,

teoriasta irralliset kysymykset. Teorioiden vastatessa hyvin tarveamme koemme, että niiden käytöstä oli suurta hyötyä ja etua. Sekä kyselyn laatiminen, analysointi että käsitteiden operationalisointi oli sujuvampaa koetellun teorian ollessa vahvasti läsnä.

Saatekirjeen, eli kyselyn ”julkisivun” tulisi ilmaista lukijalle perustiedot tutkimuksesta eli mistä tutkimuksessa on kyse, kuka sitä tekee, miten kyselyyn vastaajat on valikoitu ja mihin vastauksia hyödynnetään. Saatekirje saattaa joko lisätä tai vähentää vastaajan motivaatiota osallistua kyselyyn. (Vehkalahti 2008: 47–48.) Halusimme panostaa kyselylomakkeen saatekirjeeseen ja antaa siinä mahdollisimman läpinäkyvän kuvan opinnäytetyön tarkoituksesta ja vastausten käytöstä. Keskustelua opiskelijakollegoiden ja ohjaavien opettajien kanssa käytiin siitä, oliko saatekirje liian asiatestimäistä. Pohdintaa herätti se, tavoittaako saatekirjeen sisältö erityisesti 9-luokkalaisten nuoret muotonsa vuoksi. Päädyimme kuitenkin pitämään saatekirjeen asiamuodossa, jotta siitä kävisi selvästi ilmi tarvittava tieto, joka käytiin läpi myös suullisesti osallistujien kanssa ennen kyselyyn vastaamista.

4.2 Aineiston kerääminen: taidelähtöiset toiminnot, kyselyt ja ryhmäkeskustelut

Haastattelija: Mitä on mielessä onks mitään mieles oliko raskas kysely tuntui raskaaltäyttää

Nuori: No oli se vähä kun oli niin jotenki haikeaa fiilis – –

Haastattelija: Oliko ne vaikeita kysymyksiä – –

Nuori: Ei osaa piti vaa vähän miettii silleen niinku mitä siel lukee

Seuraavaksi kerromme molempien Omakuva-ryhmien aineistonkeruutilaisuuksista. Ensin kuvaamme vaihe vaiheelta 9-luokkalaisten, sitten YTHS-ryhmän toteutunutta aineistonkeruuta. Kuten luvun alussa on kuvattu, eri ryhmien aineistonkeruutilanteet olivat rakenteiltaan erilaiset. Tästä syystä käsittelemme niitä myös erillään. Lopullinen aineisto analysoitiin niin ikään toisistaan erillisinä.

Tässä luvussa on aiemmin käsitelty taidelähtöisiä toimintoja ja kyselylomaketta. Seuraavassa avaamme ryhmäkeskustelun perusteita ja sen käytön perusteluja. Ryhmähaastattelussa luodaan mahdollisuus monen ihmisen väliselle vuorovaikutustilanteelle, jossa osallistujat voivat kuunnella toisiaan, jakaa kokemuksiaan ja selkeyttää omia ajatuksiaan (Anttila ym. 2005: 198). Käytämme opinnäytetyössämme termiä ryhmäkeskustelu tavoittelemamme ilmapiiriin vuoksi. Toivoimme tilanteen olevan vapaamuotoi-

nen, rento ja turvallinen. Halusimme välttää haastattelu -termiä, sillä se sisälsi mielestämme oletuksen haastattelijasta ja kohteesta, kysymisestä ja vastaamisesta. Pyrimme luomaan tilanteen, jossa keskustelunaiheet kumpuaisivat osallistujilta itseltään. Olimme kuitenkin valmistautuneet ohjaamaan keskustelua, mikäli tilanne vaikuttaisi sitä vaativan.

Anttila (2005) kertoo ryhmähaastattelulla voitavan selvittää sitä, miten osallistujat ymmärtävät asioita ja kuinka he perustelevat, muodostavat ja kehittävät ajatuksiaan tai kokemuksiaan (Anttila ym. 2005: 198). Ryhmäkeskustelut järjestettiin aineistonkeruun yhteydessä, jotta saisimme tietoa niistä asioista, jotka vaikuttavat osallistujien kokemuksiin ja ajatuksiin. Keskustelussa oli mahdollista jatkaa kyselylomakkeissa esiin nousseita teemoja tai ajatuksia. Näimme tärkeäksi antaa tilaisuuden jakaa myös kyselylomakkeen ulkopuolisia asioita yhteisesti ryhmän kesken. Tiedostimme aineistonkeruuta suunnitellessamme toisten prosessoivan kokemuksiaan luontevammin kirjoittamalla, toisten esimerkiksi keskustelemalla.

4.2.1 9-luokkalaisten aineistonkeruu

Seuraavaksi kuvaamme lyhyesti 9-luokkalaisten ryhmän kokoamista, opinnäytetyön tekijöiden osuutta ryhmän toiminnassa ja itse aineistonkeruutilannetta. Aineistonkeruuta ja opinnäytetyön toteutusta pohjustettiin ryhmän kokoamisesta lähtien. Kaksi opinnäytetyön tekijää oli läsnä kyseisen yläkoulun 9-luokkalaisille järjestetyissä esittelytyöpajoissa, joiden päätteeksi nuoret saivat halutessaan ilmoittautua ryhmään. Esittelytyöpajoissa pyrittiin antamaan kuva siitä, mitä Omakuva-ryhmässä tehdään ja millä tavalla. Esittelytyöpajoissa tehtiin esimerkiksi ”tägejä”, virittäviä kehollisia harjoitteita ja läsnäoloharjoitteita. Opinnäytetyön tekijät osallistuivat kootun ryhmän tapaamisista yhteen.

Osallistujien vanhemmille laadittiin lyhyt opinnäytetyön esittely- ja lupapaperi. (Liite 3.) Lupaosioita toivoimme palautettaviksi eettisistä syistä, mutta niitä palautui loppujen lopuksi noin puolet. Keskustelimme aiheesta opinnäytetyötä ohjaavien opettajien ja yhteistyökumppanin sekä nuorten kanssa. Päädyimme siihen tulokseen, että 9-luokkalaiset kykenevät itse määrittelemään halukkuutensa ja osallistumisensa tason opinnäytetyön aineistonkeruuseen liittyen. Kyselyyn vastaaminen oli myös täysin nimeänsä. Siksi emme vaatineet lupapapereita puuttuvalta puoliskolta, vaan pidimme riittä-

vänä sitä, että nuoret itse ilmaisivat halunsa osallistua tilaisuuteen ja palauttaa kyselylomakkeen.

9-luokkalaisten aineisto kerättiin koulukontekstissa, samassa luokkahuoneessa kuin ryhmän aiemmat kokoontumiset. Aineisto kerättiin koulupäivän aikana ja tilaisuuden kesto oli puolitoista tuntia. Käytännön järjestelyissä auttoi koulun vararehtori, joka varasi tilan käyttöömme ja kokosi eri luokilta tulevat osallistujat yhteen. Omakuva-ryhmän aikana ilmeni haasteita aikataulutuksessa, koska osallistujilla oli erilaiset lukujärjestykset. Ryhmää järjestettäessä haluttiin kiinnittää huomiota siihen, ettei ryhmään osallistuminen aiheuta liikaa poissaoloja tietyn oppiaineen tunneilta. Tästä syystä ryhmässä tehtiin aikataulumuutoksia, jotka vaikuttivat aineistonkeruutilanteen järjestämiseen.

Tilaisuus alkoi esittäytymisellä ja tervehtimisellä. Nuoria muistutettiin siitä, mitä opinäytetyö käsittelee ja mikä on heidän roolinsa siinä. Aineistonkeruutilaisuuden ensimmäinen vaihe käsitti taidelähtöiset, virittävät harjoitteet. Ensimmäinen liittyi oman ryhmäprosessin käsittelyyn kuvallisesti. Nuoret piirsivät suurille papereille yhdellä viivalla pikapiirroksen ”omasta matkastaan” Omakuva-ryhmässä. Harjoite purettiin yhteisesti keskustellen ja keskustelu äänitettiin analyysia varten. Eräs nuori kuvasi matkaansa seuraavasti:

No eka oli sillee et ei oikein tienny mitä se on sit seuraava kerta oli sillee sillee niinku jee alkaa pikkuhiljaa tutustua ja sit tuli sellanen hyvä porukka ja sit ollaa yhes ja sit se loppu oli se teatteri ku oli vähän haikea fiilis kun tää loppu niin nopee tää alko niin nopee mut loppu niin nopee (9-luokkalainen)

Henkilön oman prosessin selittämistä ja kuvaamista tapahtuneen prosessin jälkeen kutsutaan retrospektioksi. Tällöin omaa ajattelua ja prosessia muistellaan jälkikäteen, jolloin tapahtuu jossain määrin valikoimista ja tulkintaa, eikä retrospektiivinen muistelu välttämättä kuvaa täysin todellista asioiden kulkua. (Anttila ym. 2005: 224.) Oma matka-harjoitetta ja sitä seuraavaa patsasharjoitetta ei loppujen lopuksi päätetty analysoida, mutta purkukeskustelut litteroitiin. Litteroitua materiaalia käsiteltiin yhtenä väylänä päästä käsiksi nuorten omaan kokemukseen. Harjoitteet puolestaan toimivat virittävinä, prosessia kokoavina ja mieleen palauttavina. Koimme niiden toteuttamisen tärkeäksi kyselyyn vastaamisen kannalta.

Toinen virittävä harjoite oli ryhmälle tutuksi käynyt patsaiden teko. Osallistujat muovasivat ohjeistettuna toisistaan eläviä patsaita liittyen ryhmässä koettuihin tunteisiin. Patsaat purettiin yhteisesti keskustellen ja tilanne äänitettiin. Patsaiden tekijöiltä ja patsail-

ta itseltään kysyttiin miltä harjoite tuntui ja oliko patsaan ilmaisemaan tunteeseen tullut heidän mielestään muutoksia prosessin myötä.

Ää no ei oo muuttunu se et ei ois ollu kivaa mul on ollu kauheen kivaa mut ei oo enää jännittäny niin paljon. (9-luokkalainen)

Joo minä siis mun niinku itsevarmuus on kasvanu tän ryhmän aikana ihan huomattavasti sitten niinku mä oon just ilonen tästä ryhmästä et tällänen järjestettiin ja sit oli mun mielest oikest tosi kivaa ja sit mä niinku olin just sillee niinku näin ja sillee koska niinku itsevarmuushan kasvo sillee ja on kasvamassa vielä. (9-luokkalainen)

Virittävien harjoitteiden jälkeen paneuduttiin kyselylomakkeen täyttöön. Ennen lomakkeen täyttämistä kävimme läpi vielä kyselyn tarkoituksen ja ohjeet sen täyttämiselle. Painotimme, että kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti, eikä henkilö- tai tunnistetietoja pidä kirjoittaa lomakkeeseen. Tärkeää oli korostaa sitä, että jokaisen nuoren oman kokemuksen kuvaus on tärkeää; ei se, mitä häneltä kenties odotetaan tai toivotaan. Mainitsimme myös, että ryhmän ohjaajat eivät tule lukemaan kyselylomakkeiden vastauksia. Näin pyrimme antamaan tilaisuuden rehelliseen reflektointiin ja palautteenantoon. Kyselyn täyttämistilanne rauhoitettiin ja annettiin kaikille mahdollisuus pohdita kysymyksiä omassa rauhassaan. Täytön aikana nuorilla oli kuitenkin mahdollisuus kysyä opinnäytetyön tekijöiltä kyselystä. Tarjosimme myös pientä naposteltavaa täytön lomassa. Kyselyn täyttämiselle oli varattu riittävästi aikaa ja ajankäyttö oli onnistuneesti arvioitu. Nuoret rauhoittuivat ja paneutuivat kyselylomakkeen täyttämiseen kiitettävällä intensiteetillä.

Kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen keskustelimme yhteisesti kyselystä nousseista teemoista ja ryhmästä yleisesti. Keskustelu ei lähtenyt liikkeelle spontaanin vuolaasti, vaan tilanne vaati ohjausta. Olimme etukäteen valmistelleet muutamia keskustelua herättäviä kysymyksiä tällaisen tilanteen varalle. Keskustelussa saadun palautteen mukaan kyselylomakkeen kysymykset olivat aiheellisia ja Omakuva-ryhmään oleellisesti liittyviä. Useat nuoret toivat tässäkin ilmi kokemustaan siitä, että ryhmä oli jäänyt heidän mielestään kesken. Keskustelua heräsi myös ryhmän ohjaajien tavasta ohjata.

No kyl ne osas sillee ohjaa tosi hyvin tai sillee ku ei niinku sanottu suoraan et mitä pitää tehdä vaan sai niinku miättä sitä et mitä pitää tehdä tai silleen et vähä haastais itteensäkin. (9-luokkalainen)

Keskustelun päätyttyä ja muiden osallistujien poistuttua yksi nuorista halusi jäädä vielä kertomaan omista kiinnostuksenkohteistaan. Hän antoi jatkoehdotuksia ryhmän toimintaan kirjoittamiseen ja tanssilliseen ilmaisuun liittyen. Tarjosimme hänelle mahdollisuuden kirjoittaa palautetta tai ajatuksia joko meille opinnäytetyön tekijöille tai Omakuva-ryhmän ohjaajille vielä ryhmän päättymisenkin jälkeen.

4.2.2 YTHS-ryhmän aineistonkeruu

Seuraavaksi kuvaamme lyhyesti YTHS-ryhmän kokoamista, erityispiirteitä ja itse aineistonkeruutilaisuutta. Ryhmän jäsenet valikoitiin MiMi-projektin työntekijöiden ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön psykiatrisen sairaanhoitajan yhteistyön tuloksena. Osallistujat valikoitiin henkilöiden omien masennusoireiden tai lähipiirin jäsenten mielenterveysongelmien perusteella. Näin ollen YTHS-ryhmän toiminta painottui 9-luokkalaisten ryhmää enemmän kohdennetun preventiivtyön piiriin. Ryhmän toteutukseen emme osallistuneet sen intensiteetin ja siellä käsiteltävien asioiden arkaluontoisuuden vuoksi. Tulimme tähän tulokseen yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa heti ryhmän alettua.

YTHS-ryhmän aineistonkeruuta sävytti osallistujien poikkeuksellisen voimakas sitoutuminen Omakuva-ryhmään ja opinnäytetyön aineistonkeruuseen. Sitoutuminen ilmeni erityisesti aineistonkeruutilaisuuden ajankohdan sopimisessa ja ryhmän itsenäisessä päätöksessä jatkaa tapaamisia, varsinaisen ohjatun ryhmän päätyttyä. MiMi-projekti tarjosi ryhmän itsenäiselle jatkamiselle tilan ja välineet. Alustavasti ehdottamamme ajankohta aineistonkeruulle ei sopinut osalle ryhmän osallistujista. Heiltä itseltään tuli kuitenkin välittömästi ehdotus ongelman ratkaisemiseksi. Teimme Doodle -kyselyn, jotta tavoittaisimme kaikki ryhmän osallistujat ja ajankohdan sopiminen helpottuisi. Doodlen avulla saimme sovittua yhteisesti aineistonkeruun ajankohdan. Tilaisuus järjestettiin noin kaksi kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen.

Ja kun tää on sillee meille kuitenkin tuttu tila koska ne kaikki ryhmäjutut oli täällä ja sit tuntuu et tääl on just kans helppo jatkaa kun se on tavallaan niinku kun tietää sen tilan et sit voi vaan sillee jatkaa kaikkii muita juttuja eikä mee tavallaan sen tilan niinku oppimiseen ja siihen aikaa (YTHS-ryhmäläinen)

YTHS-ryhmän aineisto kerättiin samassa fyysisessä ympäristössä, jossa ryhmä oli tavallisesti kokoontunut. Myös viikonpäivä ja kellonaika olivat samat. Näin pyrimme sii-

hen, että nuorista tuntuisi mahdollisimman turvalliselta ottaa osaa vieraiden ihmisten johtamaan tilaisuuteen mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Ryhmän ohjaajat eivät olleet paikalla aineistoa kerättäessä. Eräs ryhmän osallistujista myöhästyi tilaisuudesta, mutta ilmoitti siitä hyvissä ajoin. Yhden osallistujan tiedettiin olevan estynyt tulemaan. Kolmannen osallistujan tiesimme tulevan paikalle yhteiskeskusteluun tilaisuuden loppuvaiheilla. Hän oli pyytänyt saada vastata kyselyyn sähköisessä muodossa. Aineistonkeruuta toteuttaessa mahdollistimme kaikille osallistujille anonyymiyden. Myös jakamisen taso oli jokaisen osallistujan itsensä määriteltävissä.

Tilaisuus aloitettiin epämuodollisella keskustelulla lämpimän juoman ja purtavien merkeissä. Esittelimme itsemme ja tulevan opinnäytetyömme tarkoituksen. Korostimme, että osallistujilta saatu informaatio eli oman kokemuksen reflektointi on opinnäytetyön perusta. Kerroimme tilaisuuden aikataulutuksesta ja käytännön seikoista, kuten kyselyn vastausohjeista ja mahdollisuudesta kysyä täyden lomassa. Toimme esille, että kyselyn vastauksia lukevat ainoastaan opinnäytetyön tekijät, eivätkä esimerkiksi ryhmän ohjaajat. Tällä toivoimme osallistujien olevan vapaita mahdollisesta paineesta miellyttää ryhmän ohjaajia omilla vastauksillaan. Kyselylomakkeen täyttämiseen varattu aika oli riittävä ja oikein arvioitu. Osallistujat paneutuivat kyselylomakkeeseen keskittyneesti ja heillä oli mahdollisuus pitää pieniä taukoja oman tarpeensa mukaisesti.

Kyselylomakkeiden keräämisen jälkeen pidimme lyhyen tauon, jonka aikana osallistujat keskustelivat vapaasti keskenään. Tauon jälkeen aloitimme ryhmäkeskustelun, jonka äänitimme litterointia ja analysointia varten. Ryhmäkeskustelulle olimme varanneet runsaasti aikaa, minkä havaitsimme oikeaksi valinnaksi. Keskustelu oli pitkälti itseohjautuvaa. Osallistujat refleктоivat kyselyn täyttämistä pitkälti suhteessa ryhmän päättämisen yhteydessä toteutettuihin loppuhaastatteluihin, jotka pidettiin yksilöllisesti ryhmän ohjaajien kanssa. Osallistujat kokivat hyödylliseksi, että Omakuva-ryhmän prosessia purettiin jälkikäteen kahteen eri otteeseen; ensin suullisesti ohjaajien kanssa, sitten kirjallisesti kyselyn muodossa. Keskustelussa kommentoitiin lomakkeen kysymysten olevan relevantteja suhteessa toteutuneeseen ryhmään. Muita keskustelunaiheita olivat esimerkiksi yksilöiden omien Omakuva-ryhmän herättämien prosessien käyntiin lähteminen ja ryhmän itsenäinen tapaamisten jatkaminen.

Niin ja sit jos siin on tavallaan ku toski kysyttiin niit vaikutuksia et tai onks se jotenki näkyny niinku ni ne on ehkä vast nyt sitte jos niitä on ollu nii näkyny kun se oli niin heti sen ryhmän jälkeen se palautekeskustelu (YTHS-ryhmäläinen)

– – niinku must tuntuu et täälläkin painotettiin sitä et nää asiat on niinku proses-seja eikä niitä tavallaan välttämättä edes heti huomaa jos on jotain (YTHS-ryhmäläinen)

Ja sit ehk näis omis tapaamisissaha sitten pitää jonkin aikaa hakee et miten se toimii koska meil on aiemmin ollu Ursula ja Sanni – – jotka on kertonu meille mitä tehään ja joitten mukaan me mennään ja nyt me ollaanki tavallaan me itse jotka ollaan vastuussa siitä ryhmästä ja se viel vaatii sit sitä et se lähtis niinku pyörimään ja sit nytki ku kerran tavataan vaan kerran kuussa ni seki sit vähän vaikuttaa siihen et miten se menee (YTHS-ryhmäläinen)

4.3 Aineistojen analysointi

Aineistojen analyysi alkoi tutustumalla saatuihin aineistoihin eli kyselylomakevastauksiin ja äänitettyihin tilanteisiin. Kyselyaineistot luettiin läpi huolellisesti pyrkien luomaan kokonaiskuvan niiden sisällöstä. Äänitetyt keskustelu- ja muut aineistot litteroitiin. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen analysoinnin tulisikin alkaa juuri tutkimusaineistoon perehtymisellä, ilman käsitteellistämistä tai käsittelyä. Tavoitteena on saada selville aineistojen todellinen sisältö ja kiinnittää huomiota olennaisimpiin aineiston piirteisiin. (Anttila ym. 2005: 276–277.)

Aineistoon tutustumisen jälkeen voitiin tarkastella aineistosta nousevia yksittäisiä havaintoja, joiden avulla on mahdollista päästä käsiksi olennaisimpiin kysymyksiin. Näihin kysymyksiin vastaaminen edellyttää aineiston järjestelyä, ryhmittelyä, selittämistä, soveltamista, valikointia, erottelua, luokittelua ja ennustamista. Havaintojen tai havaintoryhmien vertailu yhdistää näitä edellä mainittuja menetelmiä. (Vehkalahti 2008: 121.) Kyselylomakeaineistot analysoitiin laadullisen tutkimuksen menetelmillä toiminnan terapeutin voiman mallin ja sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksen valossa.

Vehkalahten (2008) mukaan aineiston luokittelu kuuluu olennaisesti laadulliseen tutkimukseen. Luokittelussa määrälliset seikat eivät ole olennaista, vaikka analysointi saat- taa usein sisältää myös kvantifiointia, kuten numerokoodeja. Luokittelu on tärkeää, mutta ei aina riittävä analysointimenetelmä laadullisessa kyselytutkimuksessa. (Vehkalahti 2008: 27.) Kyselylomakkeista nouseen aineiston analyysi aloitettiin teoriaohjaavasti. Kyselyvastaukset luokiteltiin kysymysten mukaan teoriasta nouseviin kategorioihin, jotka vastasivat toiminnan terapeutin voiman mallin ja sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksen eri osa-alueita. Lisäksi tunnistettiin näiden teorioiden ulkopuo-

linen kategoria, joka liittyi niihin kysymyksiin, joita yhteistyökumppani oli toivonut kyselylomakkeeseen mukaan otettaviksi. Nämä kysymykset koimme mielenkiintoisiksi ja lisätietoa antaviksi.

Tietoa, joka on saatu kyselyllä, pitäisi pystyä käsittelemään mahdollisimman tulkintavaapaasti, jotta tulokset olisivat luotettavia (Anttila ym. 2005:183). Analysoidessa pyrimme välttämään tulkitsemista ja pohdimme esimerkiksi kiistanalaisia luokitteluita monelta kannalta toisiamme haastaen. Vaadimme toisiltamme perusteluja väitteille varmistuaksemme, ettei liiallista tulkitsemista pääse tapahtumaan. Anttilan (2005) mukaan juuri tulkitsemisvaaran takia kerätty tieto luokitellaan ja sitä saatetaan käsitellä numeerisessa muodossa (Anttila ym. 2005: 183). Opinnäytetyön analyysivaiheessa tieto luokiteltiin ja sen jälkeen laskettiin numeerisesti myös se, kuinka paljon tietoa kuhunkin luokkaan kuuluu.

Lähtökohtana aineiston keräämisessä on se, että vastaajat ovat vastanneet rehellisesti ja näin ollen vastaukset ovat täsmällisiä ja luotettavia. Toki ongelmana voi olla se, etteivät kaikki halua vastata kyselyyn, jolloin syntyy suuri kato. Vastaamatta jättävät suurimmalla todennäköisyydellä ne, joita asia ei kiinnosta tai jotka vastustavat kyselyn aiheetta. Tämä puolestaan syö vastausten edustavuutta (Anttila ym. 2005: 183). Analysoidessa pidettiin kaikkea vastauksista noussutta totena. Oletuksena tätä opinnäytetyötä tehdessä on ollut se, että vastaajilla on ollut tarve kertoa ja jakaa kokemuksiaan, eikä heillä ole ollut mitään syytä tehdä sitä vilpillisesti. Luonnollisesti kyselyn aihe kosketti vastaajista kaikkia, eikä kyselytilanteista jäänyt puuttumaan kuin yksi YTHS-ryhmän jäsen.

Aineistoa analysoidessa havaittiin kuitenkin, että joihinkin kysymyksiin oli satunnaisesti jätetty vastaamatta. Vehkalahten (2008) mukaan puuttuvia tietoja ilmenee tyypillisesti jokaisessa kyselyaineistossa. Kun kyselylomake on muutoin täytetty, mutta osaan kysymyksistä ei ole vastattu, käytetään termiä *eräkato*. Jos koko kyselyyn jätetään vastaamatta, on kyseessä *yksikkökato*. Puuttuvia tietoja on aineistossa mahdollista paikata eli *imputoida*. (Vehkalahti 2008: 81.) Aineistossa ilmeni muutamia ”*En osaa sanoa*”-vastauksia. Tällaisia vastauksia käsitellään usein samalla tavalla, kuin puuttuvia tietoja. Näitä vastauksia voidaan käsitellä myös omana luokkana tai joissain tapauksissa neutraalina vastauksena. (Vehkalahti 2008: 83.) Oma aineistoamme emme ryhtyneet imputoimaan, vaan käsitelimme tyhjiä ja ”*En osaa sanoa*”-vastauksia lähinnä numeerisesti, tilastoiden.

Teoriaohjaavaa analyysiä tehdessä havaittiin, että kautta linjan kyselylomakkeen kysymyksiin oli vastattu ”kysymystä suuremmin”. Toisin sanoen vastaajat olivat tuottaneet runsaasti muutakin tietoa, kuin kysymyksillä oli haettu. Emme kokeneet, että kyse olisi ollut kysymyksen väärin ymmärtämisestä tai kysymyksen epäolennaisuudesta. Päättelimme havainnointimme ja kaiken pohjatiedon valossa, että vastaajilla oli tarve ilmaista aineistoissa toistuvia asioita, vaikka niitä ei oltu kysytty suoraan.

Ei oikeastaan, koska minulla ei ole läheisiä ystäviä. Lähinnä ryhmä on synnyttänyt kaipuun läheisten ystävyys-suhteiden muodostamiselle. (YTHS-ryhmäläinen)

– – Kahdeksan kertaa on niin lyhyt aika, että koko prosessi tuntui jäävän kesken. Olen lisäksi myös käynyt psykoterapiassa useamman vuoden, jossa Omakuva-ryhmän aiheita on käsitelty kognitiivisesti. (YTHS-ryhmäläinen)

Pidimme tärkeänä käsitellä aineistoa myös teoriasta irrallaan sen ”kysymyksiä laajemmän” sisällön vuoksi, joten päädyimme toteuttamaan myös aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi aloitettiin kiinnittämällä huomio kysymysten sijasta puhtaasti vastauksiin. Uudenlaisella aineistoon perehtymisellä oli siitä havaittavissa toistuvia piirteitä. Lopulta löydettiin kymmenen selkeää luokkaa, joita yhdistämällä saatiin lopulliseksi määräksi seitsemän. Luokista oli löydettävissä edelleen alaluokkia, jotka olivat eri ryhmien aineistoissa erilaiset, johtuen ryhmien erityispiirteistä ja ainutlaatuisuudesta. Lisäksi yksi luokka koostui hylätyistä, tyhjästä, en osaa sanoa, ja ei –vastauksista, joita oli luonteensa vuoksi mahdoton analysoida sisällöstä lähtöisin. Mihinäkään yksittäiseen kysymykseen tai luokkaan ei liittynyt erityisen paljon hylättyjä tai tyhjiä vastauksia, vaan ne ilmenivät satunnaisesti. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin seitsemän pääluokkaa ja niiden alaluokat on sijoitettu alla olevaan taulukkoon.

Taulukko 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokat ja alaluokat

Luokka	9-luokkalaisten ryhmän alaluokat	YTHS-ryhmän alaluokat
Uudet voimavarat ja jaksaminen	arkeen siirtyneet työkalut, jaksaminen, ilmapiiri, ryhmän tärkeys	arkeen siirtyneet työkalut, jaksaminen, ilmapiiri, omat rajat ja oma tila, muihin ihmisiin suhtautuminen, voimaantuminen
Oman itsen ja muiden tuntei-	tuottavuus toiminnan tai ajattelun tasolla, armollisuus	tuottavuus toiminnan tai ajattelun tasolla, armollisuus itselle, tunneviestien tulkinta,

den tarkastelu ja tunnistaminen	itselle, tunneviestien tulkin- ta, tunneviestien tunnistami- nen, identiteetin rakentumi- nen, oman roolin tutkiminen	oman roolin tutkiminen, oman tunneilmaisun työstäminen, oma itse suhteessa muihin, luottamus, oman tunnetilan peittäminen
Itsetunto ja roh- keus	itsetunnon vahvistuminen ryhmän myötä, rohkaistumi- nen itseilmaisuun, luottamus ryhmän sisällä	itsetunnon vahvistuminen ryhmän myötä, rohkaistuminen itseilmaisuun, luottamus ryhmän sisällä, omien rajojen kunnioittami- nen
Mielihyvä	vetoavuus, ei vetoava, ren- tous	vetoavuus, rentous, oivallus, omien rajojen kunnioittaminen, arkeen kantautuneet vaiku- tukset
Ympäristö	asiat, joiden toivoisi siirtyvän ryhmästä arkeen, ryhmästä arkeen jo siirtyneet asiat, ei siirtyneet asiat, tukeva tai ei tukeva ympäristö	asiat, joiden toivoisi siirtyvän arkeen, ryh- mästä jo arkeen siirtyneet asiat, ei siirtyneet asiat, tukeva ympäristö
Sosiaalisuuden lisääntyminen	jakaminen ja avoimuus, muiden tukeminen, ryhmä- taidot kehittyneet, luottamus muihin ihmisiin	jakaminen ja avoimuus, luottamus muihin ihmisiin ja itseän, rohkaistuminen
Itseilmaisu	sanallinen ilmaisu, sanaton ilmaisu, ilmaisu muilla kei- noin, tunnetilan peittely	sanallinen, sanaton tai kehollinen ilmaisu, ilmaisu muilla keinoin, tunnetilan peittely, hyväksytyksi tuleminen, keskeneräisyyden salliminen

Molempien ryhmien aineistoista nousivat samat pääluokat. Luokkien yhteneväisyys johtui todennäköisesti siitä, että ryhmien kyselylomakkeissa kysyttiin pääosin samoja asioita. Omake-ryhmien konseptit ovat olleet myös hyvin samankaltaiset. Analyysin tarkemmat tulokset sekä 9-luokkalaisten ryhmästä että YTHS-ryhmästä saadusta materiaalista esitellään tarkemmin luvussa 5. Nuorten ääni (Tulokset).

5 Nuorten ääni

Kielen avulla ilmaistu tieto on vain pieni osa siitä tiedosta, joka todellisuudessa on hal-
lussa. Useat tutkijat ovatkin viime aikoina kiinnostuneet niistä toimintatavoista, joilla

hiljaista tietoa voitaisiin käyttää hyväksi. Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan tietoa, joka on peräisin kokemuksista, aistihavainnoista tai toiminnasta. Hiljainen tieto koetaan usein henkilökohtaiseksi ja sen sisältöä saattaa olla vaikea kommunikoida täsmällisesti. Subjektiiiviset näkemykset, intuitio ja aavistusta muistuttavat ideat asettuvat yksilöiden toimintaan, kokemuksiin, arvoihin, ihanteisiin ja tunnemaailmaan sekä vaikuttavat ihmisen persoonallisuuteen. (Anttila ym. 2005: 73–75.) Kieli saattaa helposti myös niin sanotusti latistaa meille tapahtuneen; mitkään sanat eivät välttämättä riitä kuvaamaan tapahtunutta (Anttila ym. 2005: 112). Seuraavissa kappaleissa on kuitenkin yritetty kuvata nuorten kokemuksia mahdollisimman elävästi tuoden esille heidän oman äänensä. Tuloksia peilataan myös opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja teoriaan.

Ehkä sen ettei kaikkea aina tarvitse, eikä edes voi, laittaa sanoiksi. Kehollaan ja sen kautta voi ilmaista paljon – – (YTHS-ryhmäläinen)

– –kaikkia ei kuitenkaan voi laittaa sillee niinku sanoiksi – – et on niinku muitakin tapoja sillee niinku kommunikoida – – sekä itsensä että muiden kanssa ja tuoda niinku asioita esille kuin se et niinku puhuu tai kirjoittaa et just se et on niinku sitä kehollisuutta ja just esim. tanssia niinku et ja ylipäättään sellast niinku jotenki niinku kosketust enemmän. (YTHS-ryhmäläinen)

Aineistosta saadut tulokset esitellään tässä luvussa. Ensin valotetaan molemmista Omakuva-ryhmistä nousseita yhteisiä tuloksia. Alaluvuissa 5.1 ja 5.2 käsitellään 9-luokkalaisten ryhmän ja YTHS-ryhmän tuloksia erillisinä kokonaisuuksina. Tulokset on kirjattu auki ja niitä täydentämään on poimittu aineistoista monipuolisesti tuloksia kuvaavia sitaatteja. Sitaateissa on myös nostettu näkyviin sellaisia vastauksia, joita ei ole voitu sijoittaa analyysiosiossa esiteltyihin luokkiin tai niiden alaluokkiin vastausten moniulotteisuuden vuoksi. Jotkin vastaukset ovat olleet vaikeatulkintaisia ja näissä tapauksissa olemme varoneet ylitulkitsemaasta niiden sisältöä.

Kyselyiden analysoinnin perusteella molempien ryhmien lähes kaikki jäsenet kokivat MiMi-projektin Omakuva-ryhmään osallistumisen joko tärkeänä tai erittäin tärkeänä (18 19:sta osallistujasta). Moni osallistunut nuori oli sitä mieltä, että ryhmä olisi voinut olla pitkäkestoisempi ja YTHS-ryhmä päättikin oma-aloitteisesti jatkaa tapaamisia varsinaisen ohjatun ryhmän jälkeen. MiMi-projekti on tarjonnut ryhmälle tilat ja välineet itsenäiseen tapaamisten jatkamiseen. Molemmista aineistoista nousi näkyviin myös ryhmän voimaannuttava ja jaksamista tukeva merkitys. Voimme vetää edellä mainittujen tulosten perusteella sellaisen johtopäätöksen, että Omakuva-ryhmään osallistuminen on nuorten toimintakykyä tukevaa ja mielekästä. Edellä mainittu vastaa osaltaan myös

tämän opinnäytetyön ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli siihen, miten nuoret ovat kokeneet MiMi-projektiin osallistumisen ja onko sillä ollut vaikutuksia heidän elämäänsä ja arjen toimintakykyynsä.

En oikein tiedä mitä varsinaisesti odotin tai odotinko edes mitään tiettyä. Ehkä sanoisin että ryhmä oli mielenkiintoisempi ja ihanampi kokemus kuin olisin osannut kuvitella. (YTHS-ryhmäläinen)

Olen jutellut asiasta parin kämppikseni kanssa ja muutaman kaverin kanssa. Moni heistäkin on kiinnostunut ryhmästä ja he ovat olleet iloisia siitä, että minulla on sellaista tekemistä, jonka koen tärkeäksi ja mielekkääksi ja minua auttavaksi. (YTHS-ryhmäläinen)

Olen oppinut hyväksymään menneisyyteni paremmin, luottamaan omiin kykyihini ja tajunnut, että kaikessa ei tarvitse olla erinomainen – musta tykätään silti. Olen myös oppinut heittäytymään. (9-luokkalainen)

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaa myös se, että molemmissa aineistoissa tuotiin voimakkaasti esiin sitä, että itseluottamus ja armollisuus itseä kohtaan olivat kasvaneet juuri ryhmässä toteutettujen tunneharjoitusten myötä. Nämä harjoitteet mainittiin jääneen osallistujien mieleen voimakkaasti. Osa harjoitteista on siirtynyt myös nuorten omaan arkeen, joten tulosten voidaan nähdä vastaavan toiseen tutkimuskysymykseen: millaisia työkaluja MiMi-projekti on avannut nuorten käyttöön heidän omien kokemustensa mukaan? Aineiston mukaan suuri osa nuorista oli kokenut, että ryhmään kuuluneet harjoitteet ja toiminta ylipäättään olivat sopivan haastavia. Nuoret arvostivat sitä, että ohjaajat eivät selittäneet auki aivan kaikkea, vaan heille itselleen annettiin tilaa oivaltaa ja soveltaa harjoitteita omalla tavallaan.

Voidaan perustellusti väittää, että MiMi-projektin Omakuva-ryhmien toiminta on ollut toiminnan terapeutin voiman mallin kautta ajateltuna mielihyvää ja tuottavuutta yhdistävää. Kuten alaluvussa 3.2.1 todettiin, luovat toiminnot yhdistävät usein mielihyvää ja tuottavuutta. Mielihyvän voidaan nähdä syntyvän luovasta prosessista ja sen lopputuloksesta. Tavoitteen saavuttaminen, valmis taiteellinen tuotos ja tavoiteltu tunne tai ajatus edustavat tuottavuuden osaa (Pierce 2003: 86–87.) Johtopäätöksenä tästä voimme sanoa, että luovien taidelähtöisten toimintojen toteuttaminen on yksilöstä riippuen vetoavaa, koska sillä on potentiaalia täyttää kaksi kolmesta vetoavuuden osasta. Myös vahvistavuuden elementit (rentoutuminen, ravitseminen, voimauttavat kokemukset) olivat läsnä Omakuva-ryhmissä, kuten jo aiemmissa luvuissa on mainittu.

Harjoite, jossa aina yksi osallistuja nostettiin muiden toimesta ilmaan oli aika jännä. Tuli harvinaislaatusella tavalla erityinen olo. Myös omakuvan maalaaminen oli voimauttavaa koska en ole vuosiin käyttänyt värejä sillä tavalla. (YTHS-ryhmäläinen)

Ryhmä oli minulle aivan älyttömän tärkeä osa viime syksyä. Se auttoi jaksamaan ja antoi voimia kun muuten oli vaikeaa. Lisäksi se inspiroi ja aukaisi muutamia lukkoja, nyt taas uskaltaa yrittää uusien asioiden kanssa. Oli kivaa! <3 (YTHS-ryhmäläinen)

Päätelmiemme mukaan Omakuva-ryhmien tapauksessa toiminta ja yksilöt ovat kohdanneet toisensa: vastauksissa tuodaan voimakkaasti esiin toiminnasta syntynyttä vetoavuutta. Tämä puolestaan kertoo siitä, että myös täsmällisyyden osa-alue on toteutunut onnistuneesti: jotta osallistujat voisivat kokea vetoavuutta, on ryhmän suunnittelun, tavoitteiden ja toiminnan soveltuvuuden oltava myös riittävän onnistunutta. Mitä tulee ainutlaatuisuuteen, molemmissa ryhmissä tilan pysyvyys nähtiin tärkeänä, kuitenkin ennakoitu ja hyvin suunniteltu fyysisen ympäristön vaihdos koettiin virkistävänä. Näistä tilanteista keskusteltiin myös paljon positiiviseen sävyyn: molempien ryhmien osallistujat kokivat fyysisen tilan vaihdoksen, kuten teatteriretken lisänsen ryhmän koheesiota. Ainutlaatuisuuden osa-alueeseen liittyen mainittakoon vielä ajallisen ympäristön osalta ryhmien liian lyhyeksi koettu kesto. Molempiin ryhmiin kehittyi omat sosiokulttuuriset tavat toimia. Toimintatavat koettiin kautta linjan hyviksi ja toimiviksi. Näiden huomioiden perusteella voidaan sanoa, että taidelähtöisillä menetelmillä MiMi-projektin Omakuva-ryhmissä on mahdollisuuksia tuottaa terapeuttista voimaa.

– ei oo tavallaan kenenkään niinku taustoja kysytty – me ollaan tääl jotenki kaikki saatu olla sillee niinku anonymisti mut silti niinku tosi yhdessä se on sillee aika jännä niinku sellanen niinku konsepti. (YTHS-ryhmäläinen)

Ryhmässä oli vahvasti sellainen tunnelma, ettei mikään mitä teemme ole oikein tai väärin. Tämä oli rentouttavaa ja muutti tapaa, jolla itseään ja muita havaitsee. Kaikki sellainen ”arvostelemaan katseeseen” liittyvä ikään kuin tippui pois (ainakin ryhmäkokoonantumisien aikana, mutta ehkä ne vähenivät muutenkin) (YTHS-ryhmäläinen)

– Omakuva-ryhmässä saa olla oma persoonansa ja päästää persoonallisuuden valloilleen. Koululuokassa ei niin paljoa. (9-luokkalainen)

5.1 9-luokkalaisten ryhmän ääni

9-luokkalaisten ryhmän tapaamisia järjestettiin yhteensä kuusi. Tämän lisäksi ryhmä teki teatterivierailun Helsingin Kansallisteatteriin. Osallistujista suurin osa (yhdeksän kahdestatoista) oli osallistunut kaikkiin ryhmätapaamisiin. Kolme nuorta osallistui 4–5 kerralle ja yksi nuori osallistui 1–3 kerralle. Ryhmä on vastausten mukaan ylittänyt monen nuoren odotukset. Odotukset kohdistuivat osalla siihen, mitä toimintoja ryhmän aikana tehtäisiin, kuten teatteri- ja kuvailmaisuun liittyviin harjoitteisiin. Myös itsevarmuuden lisääntymistä ja muihin osallistujiin tutustumista odotettiin. Joillakin odotuksiin liittyi lisäksi ryhmän alkamisen jännittäminen. Tämä tulos näkyi selkeimmin aineistonkeruun yhteydessä toteutetussa kuvallisessa ”oma matka” –harjoitteessa. Harjoitetta purettaessa nuoret kuvasivat omaa matkaansa keskenään samankaltaisesti. Lähestulkoon kaikkien kohdalla matkan alussa oli koettu jännittyneisyyttä, epätietoisuutta ja epävarmuutta. Matkan lopussa oli koettu haikeutta. Suurin osa totesi, että matka päättyi liian varhain. Ryhmän vetoavuutta on kuvattu kyselylomakkeen vapaassa kommentiosiossa esimerkiksi sanoilla: ihanaa, todella mukavaa, parasta ja mahtavaa.

Tyypillisimpiä nuorten tunnistamia omia rooleja olivat tunnollinen tekijä, hiljainen tarkkailija ja mukana kulkija. Näiden lisäksi oli valittu rohkaisijan, auttajan ja hauskuuttajan rooli. 9-luokkalaisten Omakuva-ryhmässä oli ainoastaan tyttöjä ja omat kokemuksemme 9-luokkalaisista tytöistä kouluympäristössä vastaavat pitkälti nuorten itse tunnistamia rooleja. Erityisesti heräsimme pohtimaan tyttöjen tunnollisuutta ja vetäytyvämpää tapaa osallistua ryhmään. Väestöliitto toteaa verkkosivuillaan tyttöjen ilmaisevan myös mielenterveyteen liittyviä ongelmia, oireita tai ajatuksia vähemmän kuin pojat (Väestöliitto 2014). Kinnusen (2011) mukaan nuoret naiset kuitenkin ilmaisevat eniten mielen-terveysoireita. Oireiden kokemus ei aina johda arkielämän selviytymisen ongelmiin, mutta ne voivat johtaa sairastumiseen, mikäli oireisiin ei puututa ajoissa, eikä niihin saada apua. (Kinnunen 2011: 6.)

Tyttöjen taipumus noudattaa vetäytyvää roolia saattaa hankaloittaa oireiden havaitsemista ja varhaista puuttumista. Siksi on näkemysmme mukaan tärkeää tarjota nuorille väyliä ilmaista itseään, tunteitaan ja ajatuksiaan matalalla kynnyksellä ja turvallises-
sa ympäristössä. Puolet 9-luokkalaisten ryhmän osallistujista kertoivat kyselylomak-
keessa yrittäneensä peittää turhautumistaan ryhmän aikana. Neljä osallistujaa oli ko-
kemuksensa mukaan ilmaissut ryhmässä turhautumistaan sanallisesti. Positiivisia tun-
teita oli ryhmässä ilmaistu näkyvämmiin ja tunnistettu huomattavasti enemmän.

Ei mulla ollu oikee mitää, pelkäsin mielettömästi et mun läpi nähää, mut pääsinki vähä juttelee ☺ (9-luokkalainen)

Olen oppinut ilmaisemaan tunteita, jotka olisin normaalisti yrittänyt sulkea sisälleni (9-luokkalainen)

En näytä tunteitani. Vihaan sitä kun näytän. (9-luokkalainen)

Kahdeksan osallistujaa kahdestatoista 9-luokkalaisesta kertoi ryhmään osallistumisen olleen tuottavaa sekä ajatuksen että toiminnan tasolla. Yksi nuori oli kokenut tuottavuutta vain toiminnan, ja yksi vain ajatuksen tasolla. Yksi ei ollut kokenut lainkaan tuottavuutta ryhmän yhteydessä. Kahdeksan osallistujaa vastasi myös oppineensa ryhmässä uusia asioita itsestään. Useat ovat oppineet itsetuntoon liittyviä asioita.

– – Olen myös huomannut, että olen vahva ihminen. (9-luokkalainen)

En ajatellut, että voisin tehdä taidetta, mutta nyt uskon. Se paransi itsetuntoani. (9-luokkalainen)

Puolet nuorista kokivat, että koulussa olisi tärkeää puhua ryhmässä esiin nousseista asioista, mutta niistä ei kuitenkaan puhuta. Nuoret toivoivat, että koululuokkaan siirtyisi Omakuva-ryhmän ilmapiiri, henki, keskustelun ja tekemisen kulttuuri. Suurin osa 9-luokkalaisten ryhmän osallistujista koki, että opettajat suhtautuivat tukevasti ja kannustavasti ryhmään osallistumiseen. Muutama opettaja oli osoittanut kiinnostusta ryhmää kohtaan. Kuitenkin myös nuorten poissaoloista oli huomautettu tai ryhmään osallistumiseen oli suhtauduttu välinpitämättömästi. Kouluympäristössä toteutettavan ennaltaehkäisevän mielenterveystyön ryhmän hedelmällisen toiminnan kannalta näemme opettajien suhtautumisen tärkeänä. Mikäli opettajat eivät tue osallistumista tai työtä ylipäättään, saattavat sen vaikutukset jäädä heikommiksi tai osallistuminen muodostua rasitteeksi. Kysyttäessä, mitä Omakuva-ryhmästä voisi siirtää koululuokkaan, vastasivat nuoret muun muassa seuraavasti:

Ainakin keskustelemisen. Luokassa yleensä vain opettaja puhuu/saa puhua, olisi mahtavaa jos aiheesta voitaisiin keskustella yhdessä. (9-luokkalainen)

Sen, että ei aina tarvitse oppia kirjasta, vaan tekemällä oppii. (9-luokkalainen)

”Jaa” (9-luokkalainen opettajan suhtautumisesta ryhmään)

Nuorista neljä koki, että ryhmään osallistuminen ei ole vaikuttanut kavereiden kanssa toimimiseen. Kahdeksan osallistujaa kertoi tulleensa kavereidensa kanssa läheisemmiksi, avoimemmiksi tai osallistumisen muuttaneen kaveripiirin elämänasennetta. Aineistosta tuli esiin myös nuorten kokemus yksinäisyys. Osallistujat kokivat perheen suhtautumisen pääpiirteittäin tukeväksi. Kaksi nuorta vastasi, ettei ollut keskustellut ryhmään osallistumisesta vanhempiensa tai perheensä kanssa. Näemme perheen ja kavereiden tuen tärkeänä tekijänä ryhmään sitoutumisen kannalta. Perheen tuella voi olla myös merkittävä asema ryhmän vaikutusten kantautumisessa muille elämänalueille. Koemme, että nuorten lähiympäristöjen huomiointi ja sitominen mukaan ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintaan voisivat edistää vaikutusten siirtymistä arkeen. Tämä lähipiirin osallistaminen ja huomioon ottaminen on myös sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksen mukaista toimintaa (Olson 2010: 307–309).

On, positiivisesti. Olemme yrittäneet keskittyä arjen pieniin iloihin enemmän kuin vain kiirehtiä eteenpäin. (9-luokkalainen ryhmän vaikutuksesta kaveripiiriin)

Olemme puhuneet asiasta jonkun verran, he ovat olleet kiinnostuneita ja tukevia, mutteivat tungettelevia. (9-luokkalainen vanhempien suhtautumisesta)

9-luokkalaisten Omakuva-ryhmän aineistolähtöisen analyysin tulosten mukaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaavia elementtejä on löydettävissä kaikista pääluokista (uudet voimavarat ja jaksaminen, sosiaalisuuden lisääntyminen, ympäristö, mielihyvä, itsetunto ja rohkeus, itseilmaisus, oman itsen ja toisten tunteiden tarkastelu ja tunnistaminen). Toiseen tutkimuskysymykseen liittyviä tekijöitä löytyy seuraavista luokista: uudet voimavarat ja jaksaminen, sosiaalisuuden lisääntyminen, ympäristö, itsetunto ja rohkeus sekä oman itsen ja toisten tunteiden tarkastelu ja tunnistaminen. Tutkimuskysymysten mukaista sisältöä on löydettävissä niin laajasti eri luokista, että voimme päätellä sekä tutkimuskysymysten että luokkajaon olleen onnistuneita.

Useaan otteeseen on todettu se, miten osallistujat ovat Omakuva-ryhmän kokeneet. On selvää, että osallistuminen on koettu merkitykselliseksi ja toiminta on ollut tarkoitukseen soveltuvaa. Seuraavaksi paneudumme toisen tutkimuskysymyksen käsittelyyn. Ryhmästä mahdollisesti saatavia työkaluja ei määritelty opinnäytetyötä tehdessä etukäteen. Niiden oletettiin liittyvän MiMi-projektin tavoitteisiin ja ennakolta tiedossa olleisiin käsiteltäviin teemoihin. Näitä olivat identiteetin rakentuminen (kuka minä olen, mitä

minä haluan?), omien ajatusten jakaminen taiteen keinoin sekä vuorovaikutus ryhmässä.

Ryhmästä saadut työkalut ovat aineistojen mukaan sekä konkreettisia että abstrakteja. Merkittävimmitse konkreettisiksi työkaluiksi 9-luokkalaiset nuoret nimesivät ryhmässä tutuiksi tulleet tunteiden käsittelyyn käytetyt taiteen muodot. Näitä olivat esimerkiksi maalaaminen, tunteista kirjoittaminen ja piirtäminen, taiteen tekeminen sekä näytteleminen. Muita työkaluja olivat rentoutumisharjoitukset ja keskusteleminen. Merkittävimpiä abstraktimpia työkaluja olivat esimerkiksi uudenlainen ajattelutapa, keskeneräisyyden salliminen, luottamus muita kohtaan ja itseluottamuksen vahvistuminen. Johtopäätöksenä toteamme, että Omakuva-ryhmään osallistuminen on tarjonnut nuorille uusia keinoja käsitellä tunteita ja omaa itseään suhteessa muihin ihmisiin. Osa näistä keinoista on myös siirtynyt nuorten arkeen ja heijastunut muillekin elämänalueille.

Piirtämisen ja näyttelemisen. Ennen en piirtänyt ikinä, ainoastaan kirjoitin, mutta nyt piirrän fiiliksiäni useammin. Ajattelen myös enemmän sitä, mistä joku tunteeni johtuu. (9-luokkalainen)

Ryhmä on tuonut luottamusta muihin ihmisiin. Ehkä jonkinlainen esiintymis- ja esilläolo kammo on vähän helpottaneet (9-luokkalainen)

Omaa matkaa käsittelevästä harjoitteesta ja erityisesti sen purkukeskustelusta oli löydettävissä toistuvia ilmiöitä. Lähestulkoon kaikkien nuorten kohdalla matkan alussa oli koettu paljon jännittyneisyyttä, epätietoutta ja epävarmuutta. Matkan varrella kuvattiin olleen erilaisia kohokohtia ja lopussa monet olivat kokeneet haikeutta. Suurin osa totesi tässäkin kohdassa, että matka päättyi liian varhain.

5.2 YTHS-ryhmän ääni

YTHS-ryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa samassa tilassa, samana viikonpäivänä ja kellonaikana. Lisäksi ryhmässä tehtiin retki Tallinnaan. Neljä seitsemästä oli osallistunut kaikille tapaamiskerroille ja kolme 5–7 tapaamiskerralle. Yksi ryhmään osallistuneista nuorista ei osallistunut aineistonkeruutilaisuuteen, eikä häntä tavoitettu sähköpostitse. Tästä syystä YTHS-ryhmän vastaajien lukumäärä oli seitsemän, vaikka ryhmään osallistui alun perin kahdeksan nuorta.

YTHS-ryhmän yhtenä toimintaterapian teorian ulkopuolisena mielenkiinnon kohteena oli ryhmään osallistuneiden ennakko-odotukset ja niiden mahdollinen toteutuminen. Odotuksia kysyttiin kyselylomakkeessa ja ne liittyivät ensimmäiseen opinnäytetyön tutkimuskysymyksen osaan: miten nuoret ovat kokeneet MiMi-projektiin osallistumisen. Kolme osallistujaa kertoi, ettei odotuksia osallistumiselle ollut tai etteivät he osanneet nimetä niitä. Yksi osallistujista odotti pääsevänsä ilmaisemaan itseään luovasti ja että sillä olisi terapeuttisia vaikutuksia. Tämä osallistuja koki odotustensa myös toteutuneen. Kaksi henkilöä odotti osallistumisen tuovan suuria muutoksia heidän toimintakykynsä. He kokivat, etteivät odotukset täysin toteutuneet. Kuitenkin he kokivat ryhmään osallistumisen positiivisena. Yksi vastaajista kirjoitti suhtautuneensa ryhmään skeptisesti, eikä kokenut sen tuottavan muutosta toimintakyvyssään tai ajattelussaan. Koemme, että ryhmän osallistujien henkilökohtaisten ryhmää koskevien tavoitteiden kuuleminen saattaisi olla hedelmällistä ryhmän kohdennuksen kannalta. Näin olisi mahdollista taata osallistumisen olevan osallistujia hyödyttävää.

En oikein tiennyt mitä odottaa. Kehollisuuden paljous kuitenkin yllätti ja jäin kaipaamaan enemmän kirjoitusharjoituksia. (YTHS-ryhmäläinen)

Odotin, että ryhmä saisi aikaan läpimurron omassa syömisongelmassa tai ujoudessa ja sosiaalisessa syrjäytyneisyydessä, mutta ei se kuitenkaan sitä tehnyt. Ehkä olisi auttanut se, että olisin jatkanut harjoituksia kotonakin useasti, mutta en ole motivoitunut siihen. (YTHS-ryhmäläinen)

Ennen Omakuva-ryhmää en ole ollut kiinnostunut ruumiistani. Se on vain mielen väline itsensä säilyttämiseen. Yritin olla ottamatta ennakko-odotuksia, mutta kyllä mielessäni kävi se, että olen sen verta jääräpäinen, ettei yksi lyhyt ryhmä saa suhtautumistani muuttumaan. Tämä siis toteutui. Muut tehtävät kuten runot, piirtämiset, jne. olivat sellaisia, etten etukäteen tiennyt mitä niistä ajatella. Varmaan olin niidenkin suhteen skeptinen eivätkä ne nyt mitään mullistaneet, vaikka sentään jotain jäi käteen. (YTHS-ryhmäläinen)

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaa myös se, että YTHS-ryhmän kyselylomakkeen vastausten mukaan ryhmään osallistuminen on auttanut neljää seitsemästä osallistujasta jaksamaan paremmin arjessaan. Suurin osa (viisi seitsemästä osallistujasta) koki osallistumisen sekä toiminnan että ajattelun tasolla tuottavaksi. Ryhmän sisäisistä rooleista nousivat esiin hiljainen tarkkailija, kokoaja, kannustaja ja johtaja. Kahden vastaajan mukaan ryhmässä ei ollut esillä selkeitä rooleja. Kuusi osallistujaa koki oppineensa uusia asioita itsestään. Muutamat kuvailivat saaneensa itseluottamusta ja rohkeutta. Osa kertoi oppineensa kehollista läsnäoloa, omien rajojen vetämistä ja

oman tilan ottamista, vastaten toiseen tutkimuskysymykseemme. Ryhmästä oli löytynyt myös uusia voimavaroja arkeen.

Saavutetut työkalut olivat 9-luokkalaisten ryhmän tavoin sekä konkreettisia että abstrakteja. Erityisesti taiteen käyttö omien tunteiden käsittelymenetelmänä on tullut tutuksi ja helpommin lähestyttäväksi osallistujille. Myös rentoutuminen mainittiin konkreettisena työkaluna. Abstraktina työkaluna merkittävin oli ajattelutavan muutos, kuten armollisuus itseä kohtaan ja keskeneräisyyden salliminen. Seuraavista aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokista oli löydettävissä näitä työkaluja: uudet voimavarat ja jaksaminen, sosiaalisuuden lisääntyminen, ympäristö, itsetunto ja rohkeus, itseilmaisus sekä oman itsen ja toisten tunteiden tarkastelu ja tunnistaminen. Kuten 9-luokkalaistenkin ryhmän kohdalla totesimme, myös YTHS-ryhmän kohdalla voimme todeta luokkajaon vastanneen tutkimuskysymyksiä ja olleen siten onnistunut. Johtopäätöksenä toteamme, että Omakuva-ryhmä tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden haastaa itsensä sellaiseen työskentelyyn, jonka tuloksena on uudenlaisen ja toimintakykyä tukevan ajattelutavan omaksuminen. Ryhmästä on mahdollista ottaa suoraan käyttöön siellä toteutettuja konkreettisia menetelmiä.

Opin itsestäni ryhmätilanteissa ja uuden äärellä. Olen varautunut ja vierastan, mutta lopulta uskaltaudun ja lämpenen melko nopeastikin. Opin myös hyväksymään sitä, ettei aina kaikkeen tarvitse olla heti valmis, voi ottaa oman aikansa. (YTHS-ryhmäläinen)

Olen ehkä oppinut olemaan itselleni sallivampi. Itsestäni olen oppinut että minusta löytyykin uskallusta ja voimia. Osaankin tanssia! Ja antaa tilaa kaikenlaisille ihmisille. Ehkä myös jokin puoli minussa, minusta vahvistui, tulin varmemmaksi sen kanssa mitä haluan ja millainen haluan olla. (YTHS-ryhmäläinen)

Ryhmän osallistajat olivat tunnistaneet itsessään ja muissa osallistujissa monipuolisesti eri tunteita. Näitä olivat esimerkiksi levollisuuden, nolouden, lämmön, epävarmuuden, voimaantumisen, innostumisen, ahdistuksen, hyväksytyksi tulemisen, ja jännityksen tunteet. Tunteita oli vastaajien mukaan ilmaistu sanallisesti ja sanattomasti. Tunteita oli myös yritetty peittää. Kuusi osallistujaa koki saaneensa ryhmästä uusia keinoja tunteiden ilmaisuun: kehollinen ilmaisu ja sen ymmärtäminen oli vahvistunut. Myös pysähtyminen, itsensä kuuntelu ja keskeneräisyyden salliminen mainittiin uusiksi keinoiksi tunteiden ilmaisuun liittyen. Muiden osallistujien tunteiden tunnistamisen ja huomioimisen koettiin vahvistuneen. Esimerkiksi kehonkielen lukemisen, aktiivisen kuuntelun ja oman

rauhallisen olon mainittiin kehittyneen ja edistäneen muiden tunteiden tunnistamista ja huomioimista.

Ylipäättään negatiivisten tunteiden aistiminen oli muissa vaikeaa, koska sitä varmasti peiteltiin tai se näkyi tietynlaisena passiivisuutena. Luulen että muutkin kokivat arjesta poikkeavan ”heittäytymisen” vaikeaksi. (YTHS-ryhmäläinen)

Samaa epävarmuutta ja jännittyneisyyttä uusien asioiden kohdalla, kuin mitä itsessäänikin. Aluksi. Koen että kaikki ovat avautuneet luottavaisemmiksi ryhmää kohtaan. Uskaltaen ilmaista enemmän. Myös iloa. On ihanaa että ihmiset ovat uskaltaneet näyttää avoimesti myös sen. Saa nolottaa eikä kukaan naura sille pahasti. (YTHS-ryhmäläinen)

Seitsemästä vastaajasta viisi kertoi käsittelevänsä ryhmässä esiin nousseita teemoja myös muissa yhteyksissä ja näkevänsä sen tärkeänä. Kaikki osallistujat olivat keskustelleet ryhmään osallistumisesta lähipiirinsä kanssa. Lähipiirin jäsenet olivat nähneet osallistumisen pääosin positiivisena ja osoittaneet kiinnostusta ja uteliaisuutta. Kolme vastaajaa koki ryhmän vaikuttaneen ystävien kanssa toimimiseen, siinä missä neljä vastaajista ei kokenut muutosta syntyneen. Aineistossa tuotiin esiin myös yksinäisyyden kokemusta.

Ei ole. Sain enemmän apua ryhmästä henkilökohtaisten ”sisätunteiden” käsitteelyyn. (YTHS-ryhmäläinen)

Olen oppinut antamaan enemmän tilaa ystävien ajatuksille ja samoin arvostamaan paremmin myös omia ajatuksiani ja toimintatapojani ja ilmaisemaan niitä ystäville. (YTHS-ryhmäläinen)

Perheeseen suhtautumiseen Omakuva-ryhmä ei ollut tuonut muutosta, lukuun ottamatta yhtä vastausta, jossa ei kuitenkaan haluttu eritellä tapahtuneita muutoksia. Vastauksen perusteella YTHS-ryhmän osallistujien arkeen on siirtynyt monia työtapoja tai elementtejä. Näitä olivat esimerkiksi: kehon kuuntelu, unirytmä, meditaatio ja syvähengitys, ympäristön huomioiminen uudella tavalla sekä muiden ihmisten aktiivinen kuunteleminen. Työtapoja, joiden toivottiin siirtyvän arkeen, olivat: rentoutumisharjoitteet, kosketuksen ja kehujen vastaanottaminen sekä lempeä ote liikkumiseen.

Hyvien asioiden vastaanottamisen? Tai ehkä vastaanottamisen ylipäättään, ettei torju kehuja ja kauniita sanoja. Myös keholliset harjoitteet. Sen ettei liikkumisen tarvi olla pakonomaista hikijumppaa, se saa olla kevyttä ja hauskaa ja suunnittelemaa. Myös kosketuksen vastaanottaminen sillä tavalla kuin tuntuu hyvältä.

Omat rajat ja muiden rajat, että osaa kunnioittaa molempia, ehkä uutena asiana etenkin omia rajojaan. Joskus saa sanoa ei. (YTHS-ryhmäläinen)

Aineistolähtöisen analyysin perusteella ensimmäiseen opinnäytetyön tutkimuskysymykseen löytyi vastauksia kaikista aineistoanalyysin pääluokista. Vastauksissa tuotiin voimakkaasti esiin ympäristön vaikutusta, toiminnan vetoavuuden kokemusta ja omaa toimintaa suhteessa muihin ryhmän jäseniin. Vastauksissa pohdittiin monipuolisesti ja rikkaasti ryhmään osallistumiseen liittyviä seikkoja ja ilmenneitä muutoksia. Erityisesti Oman itsen ja toisten tunteiden tarkastelun ja tunnistamisen luokka korostui. Tämä olikin erityispiirre YTHS-ryhmässä, jonka jäsenillä oli MiMi-projektin työntekijöiden mukaan haasteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja jakamisessa. Voimme vetää sen johtopäätöksen, että ryhmä vastasi jäsenten tarpeeseen ja oli siten hyvin soveltuva.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on ollut kokonaisuudessaan opettavainen ja ajatuksia herättävä prosessi. Matkaa on sävyttänyt tekemisen into, yhteistyökumppanin ja tekijöiden välinen kunnioitus sekä opinnäytetyön aiheen merkityksen syveneminen. Olemme saaneet hyvää ja rakentavaa palautetta aiheen ajankohtaisuudesta. Opinnäytetyön tekijöiden lähipiirit ovat osoittaneet kiinnostusta ja antaneet tukensa työskentelylle. Opinnäytetyöhön on käytetty runsaasti aikaa ja voimavaroja, mutta koemme tulosten olevan käytettyjen resurssien arvoisia. Tulokset ja johtopäätökset ovat alun oletuksemme suuntaisia. Vaikutuimme kuitenkin niiden syvyydestä ja todellisesta merkityksestä. Olemme myös vakuuttuneet entistä enemmän MiMi-projektin tekemän työn arvokkuudesta. Tulosten mukaan myös Omakuva-ryhmiin osallistuneet nuoret ovat kokeneet samoin.

Kiitos, että sain tilaisuuden osallistua. Harmi, että tämä loppui niin pian, olisi ollut kiva jatkaa kanssanne. Teette hyvää ja arvokasta työtä. – – (9-luokkalainen)

Meillä oli tosi hienoja, ystävällisiä, empaattisia ja ammattitaitoisia ryhmän ohjajia. Vaikka sanoinkin, että minulta tuntui ulkopuoliselta, kuitenkin oli tunne ryhmästä, että ”kuinka hieno porukka meillä on koollaan!”. (YTHS-ryhmäläinen)

Minusta ryhmä oli oikein mainio. Se auttoi myös keskittymään paremmin nykyhetkeen ja omaan hyvinvointiin. (YTHS-ryhmäläinen)

Opinnäytetyössä olemme päässeet hyödyntämään omia vahvuuksiamme. Itseluottamusta ja uskoa aiheen merkityksellisyyteen on vaadittu monissa yhteyksissä. Taiteen käyttämistä ja luovien menetelmien kanssa työskentelyä on kyseenalaistettu ja meidän on täytynyt perustella niitä niin itsellemme kuin muillekin. Koemme, että kyseenalaistaminen ja kriittinen pohdinta ovat tuoneet työskentelyymme vakuuttavuutta ja varmuutta. Olemme törmänneet opinnäytetyötä tehdessämme moniin ennakoluuloihin suhteessa nuorten kanssa tehtävään työhön; on toisinaan tuntunut siltä, että nuoria pidetään vaikeana kohderyhmänä, mutta samalla heidän kapasiteettiaan on kenties aliarvioitu. MiMi-projektissa ei pelätä kysyä vaikeitakaan kysymyksiä tai käsitellä arkoja aiheita. Ihailemme projektin työntekijöiden tapaa kohdata nuoria vertaisinaan, mutta samalla tarjota heille tukea ja ottaa vastuu järjestämästään toiminnasta. Näemme tällaisessa työtavassa paljon terapeutisia elementtejä.

Omat taustamme taiteen parissa työskentelyssä ovat tukeneet opinnäytetyön tekemistä. Taiteen tekemiseen kuuluu olennaisesti epävarmuuden sietäminen ja tämän sisäistäminen on helpottanut myös työskentelyä opinnäytetyön parissa. Tapa, jolla valitsimme opinnäytetyömme toteuttaa, oli näkemyksemme mukaan oikea ja se on tuottanut rikasta dialogia, pohdintaa ja ennen kaikkea oppimista. Opinnäytetyön toteutustavalla tarkoitamme aiheen ja menetelmien valintaa, yhteistyön korostuneisuutta, taiteen mukana kuljettamista sekä ilmapiiriin panostamista.

6.1 Yhteenveto

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyönä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä tekevän MiMi-projektin kanssa. Opinnäytetyössä kerättiin nuorten osallistujien kokemuksia projektin järjestämisestä Omakuva-ryhmästä ja siihen osallistumisesta. Informanteina toimi kaksi eri Omakuva-ryhmää, joista toinen koostui 9-luokkalaisista nuorista, ja toinen yliopistoikäisistä nuorista aikuisista. Aineistot kerättiin kyselylomakkeiden ja ryhmäkeskusteluiden avulla. Saatu aineisto analysoitiin teoriaohjaavasti ja aineistolähtöisesti. Opinnäytetyössä teoriona on käytetty toiminnan terapeuttisen voiman mallia ja sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehystä. Lisäksi on perehdytty opinnäytetyön keskeisten ilmiöiden ympärillä olevaan tutkimusaineistoon. Keskeisiä ilmiöitä ovat kokemus, nuoruus, ryhmä, mielenterveys, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, taidelähtöinen toiminta ja sen vaikutus hyvinvointiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

”Miten nuoret ovat kokeneet MiMi-projektiin osallistumisen ja onko sillä ollut vaikutuksia heidän elämäänsä ja arjen toimintakykyynsä?” sekä ”Millaisia työkaluja MiMi-projekti on avannut nuorten käyttöön heidän omien kokemustensa mukaan?”

Kysely- ja keskusteluaineistojen analyysin kautta keskeisimmiksi tuloksiksi nousivat osallistujien vetoavuuden kokemukset Omakuva-ryhmää kohtaan sekä ryhmän muodostuminen heille tärkeäksi. Nämä tulokset vastasivat opinnäytetyön ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Ryhmään osallistuminen on tukenut osallistujien arjessa jaksamista. Johtopäätöksemme mukaan ryhmässä toteutettu toiminta ja sen tavoitteet ovat olleet soveltuvia ja oikein asetettuja. Toisen tutkimuskysymyksen merkittävin tulos on se, että nuoret ovat tutustuneet heille uuteen ajattelutapaan; oppineet sietämään omaa keskeneräisyyttään ja olemaan itselleen armollisempia. Lisäksi osallistujat ovat tutustuneet taiteeseen ilmaisumuotona ja omaksuneet sen käyttöä arkeensa.

Opinnäytetyön idea syntyi talvella 2012 ensikontaktilla MiMi-projektiin, jolloin yksi opinnäytetyön tekijöistä tutustui projektiin ja alustavat pohdinnat mahdollisesta yhteistyöstä ja opinnäytetyön aiheesta aloitettiin. Loppupalven ja kevään 2013 aikana opinnäytetyön työryhmä muotoutui. Kontakti MiMi-projektiin säilyi tiiviinä ja opinnäytetyön aihe täsmentyi idea- ja suunnitelmavaiheessa. Teoriatiedon hankinta ja kyselylomakkeen rakentaminen toteutettiin kesän ja syksyn 2013 aikana. Aineiston hankkiminen ajoittui vuodenvaihteen 2014 ympärille ja analysointi alkukevääseen. Raportti kirjoitettiin kevään 2014 aikana. Vaiheet on toteutettu pitkälti koko ryhmän tiiviinä yhteistyönä: kaikki opinnäytetyön tekijät ovat osallistuneet yhtäläisesti Omakuva-ryhmiin tutustumiseen, teorian hankintaan, aineistonhankinnan suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä analysointiin ja lopullisen raportin kirjoittamiseen. Päätökset opinnäytetyötä koskien on tehty demokraattisesti ja myös yhteistyöllä MiMi-projektin työntekijöiden kanssa.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Subjektiivinen kokemus on aina omakohtainen eikä sitä ole mahdollista yleistää koko väestöä koskevaksi. Kuitenkin subjektiivista kokemusta analysoidessa ja tutkiessa tulisi löytää mahdollisimman paljon yleispätevyyttä ja jaettavuutta. (Anttila ym. 2005:114.) Pyrimme analyysivaiheessa etsimään aineistosta ja nuorten kokemuksista toistuvia ilmiöitä, jotka olisivat mahdollisimman yleistettävissä. Sitaateiksi olemme pyrkineet valitsemaan sellaisia lausahduksia, jotka mahdollisimman pätevästi kuvaisivat aineistolle tyypillisiä piirteitä. Sitaateilla pyrimme tuomaan luotettavuutta tekemillemme päätelmil-

le. Tämä opinnäytetyö ja sen tulokset voidaan yleistää koskemaan MiMi-projektin Omakuva-ryhmiä. Laajempaa yleistettävyyttä ei voida kuitenkaan taata, koska ryhmässä toteutettu toiminta perustuu nimenomaan Sihvolan kumppaneineen kehittämään Omakuva-menetelmään. Jokainen toteutunut ryhmä tai prosessi on aina omanlaisensa, kuten toiminnan terapeutin voiman mallin mukainen tarkastelu osoittaa. MiMi-projekti suunnittelee jatkossa Omakuva-menetelmän käytön kouluttamista mielenterveys- ja kasvatustieteen ammattilaisille (Sihvola 2014).

Laadullisessa tutkimuksessa nojataan aineistoon. Laadullisen tutkimuksen aineiston luotettavuutta voidaan arvioida seuraavilla luotettavuuskriteereillä: Vastaako aineisto tutkimuskysymyksiä tai -tehtävää? Tuottaako aineisto tutkimustuloksia? Ovatko haastattelukysymykset riittävän avoimia johdateltujen sijasta? Miten tilanteen ulkopuoliset tekijät on otettu huomioon aineiston kokoamisvaiheessa? Onko informanteilla ollut syytä kätkeä, liioitella tai muunnella tietoa, onko merkkejä sellaisesta? Onko tieto autenttista vai onko se toisen käden tietoa, muilta kuultua tai saatua? (Anttila ym. 2005: 185–186.) Validiteetti tarkoittaa suppeasti sitä, onko esimerkiksi kyselyssä mitattu sitä, mitä suunniteltiin. Reliabiliteetti puolestaan ilmaisee sen, miten tarkasti selvittettävää asiaa on mitattu. Joskus voi käydä niin, että kysely tai sen osiot mittaavat muita asioita, kuin mitä niiden oli tarkoitettu mittaavan. (Vehkalahti 2008: 41.) Aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija – tiedonantajasuhte, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi tulee avata ja selostaa tarkasti, jotta luotettavuutta voidaan arvioida. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole yksiselitteisiä ohjeita, mutta sen sisällön johdonmukaisuutta on syytä tarkastella. (Tuomi 2007: 150–150; Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997: 217.)

Tuloksissa olemme todenneet aineistojen vastaavan asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja olevan paljonpuhuvia. Kuten todettu, joissakin kyselylomakkeen kohdissa vastaajat ovat tuottaneet ”kysymystä suuremman” vastauksen. Pyrimme mahdollisimman pitkälle välttämään aineistonkeruussa informanttien johdattelua. Kyselylomakkeessa oli runsaasti avoimia kysymyksiä ja suljetuissa kysymyksissä pyrimme vaihtoehtoilta kattaamaan mahdollisimman laajan kirjon. Tilanteen ulkopuolisia tekijöitä huomioimme tekemällä kontekstianalyysiä. Mitä tulee informanttien mahdollisimman paineettomaan ja rehelliseen vastaamiseen, valitsimme toteuttaa aineiston keräämisen ilman ryhmän ohjaajien läsnäoloa. Tämä päätös tehtiin yhdessä projektin työntekijöiden kanssa. Korostimme nuorille, etteivät työntekijät tule lukemaan heidän vastauksiaan. Raporttiosuudessa on häivytetty ne piirteet, joista henkilö on mahdollista tunnistaa. Mikäli

tulokset ovat peräisin muualta, kuin nuorten tuottamista aineistoista, on se tekstissä tuotu esiin. Raportissa olemme pyrkineet ylipäättään läpinäkyvyyteen ja mahdollisimman tarkkaan opinnäytetyöprosessin avaamiseen.

Kyselytutkimuksessa mittaus on tyypillisesti monimutkaista. Tuloksiin ja luotettavuuteen voivat vaikuttaa niin sisällölliset, tilastolliset, kulttuuriset, kielelliset kuin teknisetkin asiat. (Vehkalahti 2008: 40.) Kyselylomake vaati toisen ryhmän kohdalla englanninkieliset käännökset. Käännökset toteutimme itse parhaan kykymme ja tietomme mukaan. Näissä tapauksissa kyselylomakkeen vastauksissa ilmeni eniten kysymyksen ohi vastaamista ja täten osa vastauksista jouduttiin hylkäämään. Näin saattaa Vehkalahten (2008) mukaan käydä nimenomaan käännettäessä kyselyä toiselle kielelle, tai sen toteuttamista jossakin toisessa kulttuurissa. Mikäli kääntäessä keskitytään vain tarkkoihin suoriin käännöksiin, voivat haetut vivahteet ja sisällöt muuttua tai jäädä puuttumaan kulttuurikontekstista riippuen. (Vehkalahti 2008: 41.) Virhevastaukset tai -tulkinnat saattoivat johtua käännöksestä. On myös mahdollista, ettei kysymyksiä oltu ymmärretty, sillä kyseisten nuorten äidinkieli ei ollut suomi eikä englanti, vaan he käyttivät niitä koulukielinä.

Opinnäytetyössä olimme tekemisissä nuorten kanssa. Näin ollen tarvitsimme eettistä työtapaa noudattaen tutkimusluvat ja -suostumukset Omaiset mielenterveystyön tukena –yhdistykseltä, MiMi-projektilta sekä projektiin osallistuvien alaikäisten nuorten vanhemmilta. Kouluyhteistyön myötä tarvitsimme lisäksi luvan erikseen opetusvirastolta. Noudatimme Helsingin opetusviraston käytäntöä tutkimusluvan haussa. (Helsingin kaupunki opetusvirasto 3.2.2012.) Työskennellessä nuorten ja luovien taidelähtöisten menetelmien parissa oli kiinnitettävä huomiota johdattelun ja tulkintojen välttämiseen. Työskentelyn läpinäkyvyyteen oli myös kiinnitettävä huomiota; nuorten tuli tietää miksi keräsimme heiltä tietoa, mihin sitä käytetään ja missä se julkaistaan.

Opinnäytetyön prosessin varrella olemme tunnistaneet työskentelyyn liittyviä mahdollisia sudenkuoppia. Näitä olivat esimerkiksi vankka henkilökohtainen arvostus MiMi-projektin tekemää työtä kohtaan. Tästä syystä tunnistimme objektiivisen ja kriittisen tarkastelun tärkeyden ja kiinnitimme sen toteutumiseen huomiota koko prosessin ajan. Toisena mahdollisena sudenkuoppana näimme sen, että nuoret informanteina saattavat asettaa omanlaisiaan vaatimuksia ja haasteita työskentelylle. Oletimme, että ennen aineiston keräämistä ja itse aineistonkeruutilanteessa suhteen ja ilmapiirin luominen korostuvat. Nämä tekijät saattaisivat määrittää informaation tasoa ja laatua. Oma työn-

jakomme, roolit, strategiat ja persoonan tietoinen käyttö oli syytä määrittää etukäteen huolellisesti, jotta nuorille tulisi turvallinen ja luottavainen olo. Luottamus ja turvallinen ilmapiiri vaikuttavat näkemyksemme mukaan vastausten rehellisyyteen ja tilanteeseen heittäytymiseen.

Erityisesti opinnäytetyöprosessin alkuvaiheilla työn tekijöitä on muistutettu useista mahdollisista ongelmista ja lankeemuksista, joita tämän kaltainen opinnäytetyö voi tuoda tullessaan. Tiedostamalla sudenkuopat, omat vahvuutemme ja valmistautumalla hyvin olemme välttyneet suurimmilta vastoinkäymisiltä ja epämiellyttäviltä yllätyksiltä opinnäytetyössä. Oletuksemme ja ennakkoajatuksemme ovat osoittautuneet pitkälti paikkansapitäviksi. Opinnäytetyön tekijöiden vahvuuksia liittyen kyseessä olevaan opinnäytetyöhön on käytetty hyödyksi prosessin alusta lähtien. Näitä vahvuuksia ovat esimerkiksi keskinäinen ryhmädynamiikka sekä toistemme työtapojen tunteminen ja kunnioittaminen. Taide monialaisena ja monipuolisena menetelmänä on tekijöille tuttu ja sisäsyntyinen työkalu. Opinnäytetyön kohderyhmän eli nuorten ja nuorten aikuisten kanssa työskentely on tekijöille luontevaa, samoin kuin ihmisten kohtaaminenkin.

6.3 Tulevaisuuden kannalta

Opinnäytetyön tuloksia tullaan hyödyntämään MiMi-projektissa esimerkiksi osana lopuraportointia. Projekti päättyy vuoden 2014 lopussa ja opinnäytetyön tekijät on kutsuttu kertomaan tuloksista projektin päättymiseen liittyvässä tilaisuudessa. Näemme osuutemme olevan tärkeä MiMi-projektin toiminnan vaikutusten esiintuomisen kannalta. Toivomme, että voimme vaikuttaa opinnäytetyöllä projektin toiminnan jatkumiseen ja laajenemiseen. Opinnäytetyöstämme hyötyvät yhteistyökumppanin lisäksi mahdollisesti ne nuoret, jotka Omakuva-menetelmä tulevaisuudessa tavoittaa. Välillisesti opinnäytetyöstä saattavat hyötyä myös näiden nuorten läheiset. Näemme mahdollisuuden vaikuttaa laajempaan koulukontekstissa tehtävään ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön ja toivomme esimerkiksi projektin kanssa yhteistyötä tehneiden koulujen välittävän vastaavanlaisen työn merkitystä eteenpäin.

Keskustelua on käyty myös siitä, että Omakuva-ryhmiä varten rakennettua kyselylomaketta tultaisiin jatkohyödyntämään. Lomaketta voitaisiin muokata soveltumaan muunkinlaisiin ryhmämenetelmiin. Tässä voisikin olla idea uudelle opinnäytetyölle. Laati-
mamme kysely on suunnattu Omakuva-ryhmille ja juuri kyseessä olleille ikäryhmille. Kahta eri lomakemallia vertailemalla olisi mahdollista luoda laajemmin kohdistettu ver-

sio tulevien Omakuva-ryhmien tarpeisiin. Mikäli lomakkeesta haluttaisiin saada soveltuva muihinkin taide- ja toiminnallislähtöisiin ennaltaehkäisevän mielenterveystyön ryhmiin, tulisi sitä muokata laajemmin. Kyselylomakkeen laatimisessa on käytetty voimakkaasti hyödyksi toimintaterapian teoriaa ja opinnäytetyössä myös sisällön analyysi on tehty toimintaterapian teorian valossa. Tästä syystä lomakkeen jatkohyödyntämistä tulee harkita tarkkaan, samoin kuin sitä, mitä tietoa kyselyllä toivotaan saatavan. Muiden ammattialojen edustajien toteuttamana kyselyn analysointi voisi tuottaa toisenlaisia tuloksia, kuin mihin toimintaterapian näkökulmasta toteutettuna on päästy.

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön asema tulee tulevaisuudessa epäilemättä kasvamaan. Tähän ainakin viittaavat sote-uudistus ja muu ajankohtainen yhteiskunnallinen päätöksenteko, kuten mielenterveys- ja päihdesuunnitelma vuoteen 2015. Näemme, että toimintaterapeuttien osaamista on tärkeää hyödyntää ennaltaehkäisevän työn alueella. Samaten toimintaterapeuttien osaamisen tulisi kehittyä varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn suuntaan. Toimintaterapeuttien ammattitaitoa voisi hyödyntää enemmän projektiluontoisessa työskentelyssä, kuten esimerkiksi kolmannen sektorin hankkeissa, työpajoissa, kursseissa tai vertaistoiminnan ohjaamisessa.

Arjen taitojen ja elämänhallinnan harjoittelu sekä tulevaisuuden suunnittelu on tärkeää siinä vaiheessa, kun sairastuneen tai riskiryhmässä olevan henkilön toimintakyky ei ole vielä heikentynyt merkittävästi. Toimintaterapeuttien ammattitaito vastaa omalta osaltaan näihin tarpeisiin moniammatillisella kentällä. Koemme, että on tärkeää kyetä puuttumaan ongelmiin ja arjen haasteisiin varhaisessa vaiheessa, jotta ne eivät kehittyisi arjen toimintakykyä häiritseviksi. Tämä preventiivinen työ säästää, kuten on todettu, niin inhimillistä kärsimystä kuin yhteiskunnan resurssejakin (Laajasalo – Pirkola 2012: 9–12).

Taiteen käyttö hyvinvointialoilla on ollut julkisessa keskustelussa. Kuten teoriassakin, myös käytännön työkentällä on alettu tunnustaa taiteen mahdollisuuksia vaikuttaa ihmisten terveyteen ja toimintakykyyn. Olemme myös havainneet, että taidetta ja hyvinvointia yhdistäville ammattilaisille on kysyntää eri kentillä. Aihe on ajankohtainen ja siitä julkaistaan paljon materiaalia. Kuten J. Leckeykin totesi, olemme havainneet, että suurin osa tutkimuksista on kuvailevia laadullisia tapaustutkimuksia. Taiteen hyödyntämisen pitkäaikaisvaikutuksia selvittäviä määrällisiä koe-kontrollitutkimuksia ei juurikaan ole vielä tehty. Toivomme, että tulevaisuudessa taiteen käytön tutkiminen jatkuu ja tutkimusten tulokset otettaisiin vakavasti ja siirrettäisiin käytäntöön.

Lähteet

Aalberg – Veikko, Siimes – Martti A. 2007 Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Anttila, Pirkko (toim) 2005. Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: AKATIIMI Oy.

Cole, Marilyn B. 2005. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 3rd edition. Thorofare, New Jersey: SLACK Incorporated.

Cole, Marilyn B. – Donohue, Mary V. 2011. Social Participation in Occupational Contexts. In Schools, Clinics, and Communities. Thorofare, New Jersey: SLACK Incorporated.

Collin, Jenni – Korhonen, Kati – Penttinen, Laura – Vakiala, Virve n.d. Lähikehityksen vyöhykkeen historiaa. Tutkiva verkko-oppiminen. Verkkodokumentti. <<http://www.tutkiva.edu.hel.fi/lahikeh.html> > Luettu 13.3.2014.

Daniels, Harry 2001. Vygotsky and Pedagogy. London: RoutledgeFalmer.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Helsingin kaupunki Opetusvirasto. Ohjeita tutkimusluvan hakijalle. 2012. Verkkodokumentti. <http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/b1ea97004a0484c0b8d9fa4cf46bc83a/tutkimuslupahakemuksen_ohjeet.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=b1ea97004a0484c0b8d9fa4cf46bc83a > Luettu 12.9.2013.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyypä, Markku T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

Ihalainen, Jarmo – Kettunen, Terttu 2007. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoitavat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Kivinen, Osmo – Ristelä, Pekka 2000. Totuus, kieli ja käytäntö. Pragmaattisia näkökulmia toimintaan ja osaamiseen. Helsinki: WSOY.

Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Laajasalo, Taina – Pirkola, Sami 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti 47/2012. Tampere: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Leckey, J. 2011. The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing (J PSYCHIATR MENT HEALTH NURS)*, 2011 Aug; 18 (6): 501-509. (36 ref)

Malchiodi, Cathy (toim) 2011. Ilmaisuterapiat. UNIPress.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Ajattelun ja moraalin kehitys. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/ajattelun_ja_moraalin_kehitys/> Luettu 24.3.2014.

MiMiOtu. Terve mieli, mitä kuuluu? – Hyvinvointia ja ilmaisun iloa –projekti 2012–2014. Verkkodokumentti < http://www.mimiotu.fi/?page_id=16 > Luettu 9.5.2013.

Moilanen, Irma – Räsänen, Eila – Tamminen, Tuula – Almqvist, Fredrik – Piha, Jorma – Kumpulainen, Kirsti. toim. 20004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.

Myrskylä, Pekka. Epätavallisia asioita. Nuoret ja syrjäytyminen numeroina n.d. Verkkodokumentti. <<http://epatavallisia.fi/taustoja/tilastot/>> Luettu 9.5.2013.

O'Brien, Jane Clifford – Solomon, Jean W 2013. Occupational Analysis and Group Process. St. Louis: ELSEVIER.

Olson, Laurette Joan 2010. A Frame of Reference to Enhance Social Participation. Teoksessa Kramer, Paula – Hinojosa, Jim: Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy. 3rd edition. Baltimore, Maryland/Philadelphia, Pennsylvania: Lippincott Williams & Wilkins. 306–348.

Pierce, Doris E. 2001. Occupation By Design: Dimensions, Therapeutic Power and Creative Process. *American Journal of Occupational Therapy* 55 (3). 249–259.

Pierce, Doris E. 2003. Occupation By Design: Building Therapeutic Power. 1st edition. Philadelphia, Pennsylvania: F.A. Davis Company.

Punkanen, Tiina 2008. Mielenterveystyö ammattina. Helsinki: Tammi.

Sihvola, Sanni 2014. Projektikoordinaattori, MiMi-projekti. Helsinki. Sähköpostihaastattelu 18.3.2014.

Sote-uudistus osana kuntauudistusta. Sosiaali- ja terveysministeriö päivitetty 19.02.2014. Verkkodokumentti. <http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/palvelurakennemuutos > Luettu 21.03.2014.

Tacker, Katherine A. – Dobie, Sharon 2008. MasterMind: Empower Yourself With Mental Health. A Program for Adolescents. *Journal of School Health* 78 (1). 54–57.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (toim.) – Aalto, Mauri – Bäckman, Heli – Haravuori, Henna, Lönnqvist, Jouko – Marttunen, Mauri – Melartin, Tarja – Partanen, Airi – Partonen, Timo – Seppä, Kaija – Suomalainen, Laura – Suokas, Jaana – Suvisaari, Jaana –

Viertiö, Satu – Vuorilehto, Maria 2009c. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Opas. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (toim) 2009a. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Jyväskylä: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Verkkodokumentti
<http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi/hairioiden_ehkaisy> Luettu 21.3.2014.

Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Vehkalahti, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Von Brandenburg, Cecilia 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008: 12.

Suomen virtuaaliyliopisto. Vygotskyn käsitys oppimisesta sosiaalisena toimintana. n.d. Verkkodokumentti
<http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_3/vygotskyn_kasitys.htm > Luettu 13.3.2014.

Kyselylomake 1.

Kyselylomake 9-luokkalaisille Omakuva-ryhmään osallistuneille.

Kysely Omakuva-ryhmään osallistuneille

Tämä on Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyötä varten laadittu kysely. Kysely keskittyy kartoittamaan MiMi-projektin Omakuva-ryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia ryhmästä. Kyselyyn ei kirjoiteta omaa nimeä, eikä muita henkilötietoja. Kyselyn palauttamalla sitoudut luovuttamaan siinä olevat tiedot tutkimuskäyttöön. Kyselyssä on avoimia ja suljettuja kysymyksiä, joihin vastataan henkilökohtaisesti, vastaukselle osoitettuun ruutuun. Jos tarvitset lisätilaa vastauksellesi, käytä paperin kääntöpuolta ja merkitse vastauksesi kysymyksen numerolla.

Olemme kiinnostuneita juuri Sinun ajatuksistasi ja henkilökohtaisista kokemuksistasi ryhmään liittyen. Kyselyn vastauksista muodostuu opinnäytetyömme perusta. Opinnäytetyö julkaistaan keväällä 2014 Metropolia Ammattikorkeakoululle, Theseus – tietokannassa. Valmis opinnäytetyö tulee luettavaksi myös MiMi-projektin työntekijöille, opetusvirastolle sekä toimintaterapian koulutusohjelmaan. MiMi-projekti pyrkii kehittämään toimintaansa eteenpäin vastaustesi avulla, joten toivomme Sinulta rehellisiä vastauksia, sekä risut että ruusut ovat tärkeitä.

Kyselyn täyttämisen jälkeen järjestetään mahdollisuus jakaa ajatuksia.

Kiitos osallistumisestasi!

1. Olen osallistunut ryhmäkertoihin (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

1-3 kertaa / 4-5 Kertaa / Kaikille kerroille

2. Parhaiten minua tämän ryhmän jäsenenä kuvaa (alleviivaa 1-3 vaihtoehtoa)

Hauskuuttaja / Hiljainen tarkkailija / Auttaja / Esiintyjä / Johtaja / Mukana kulkija /
Kyseenalaistaja / Rohkaisija / Tunnollinen tekijä

Jokin muu, mikä? _____

3. Ryhmään osallistuminen on ollut minulle... (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Yhdentekevää / Ei kovin tärkeää / Tärkeää / Erittäin tärkeää

**4. Oletko oppinut jotakin uutta itsestäsi Omakeuva-ryhmässä? Kuvaile oppi-
maasi.**

**5. Kuvaile jokin Omakeuva-ryhmässä toteutettu harjoite/hetki, joka on jää-
nyt mieleesi. Miksi?**

6. a.) Miten olet ilmaissut turhautumistasi Omakeuva-ryhmässä? (alleviivaa
sopivin vaihtoehto)

Olen yrittänyt ilmaista turhautumistani, mutta muut eivät ole huomanneet sitä / Olen
yrittänyt peittää turhautumiseni / Olen kertonut turhautumisestani muille sanallisesti /
Olen ilmaissut turhautumistani huutamalla tai kiroilemalla / Olen ilmaissut turhautumis-
tani aggressiivisin teoin ja elein

6. b.) Miten olet ilmaissut iloasi Omakuva-ryhmässä? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Olen yrittänyt ilmaista iloani, mutta muut eivät ole huomanneet sitä / Olen yrittänyt olla näyttämättä sitä muille / Olen kertonut ilostani muille sanallisesti / Olen ilmaissut iloani nauramalla ja iloisin elein / Ilo vie mennessään, enkä välttämättä osaa keskittyä muuhun

7. Alleviivaa tunteet, joita olet tunnistanut MUISSA osallistujissa ryhmän aikana. (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Ilo / Suru / Rauhallisuus / Levottomuus / Kiintymys / Viha / Nautinto / Ärtymys

Jokin muu, mikä? _____

8. Millaisia uusia keinoja olet saanut Omakuva-ryhmästä tunteiden käsittelyyn tai ilmaisuun?

9. Puhutaanko koulussa samoista asioista kuin Omakuva-ryhmässä? (Alleviivaa sopivin)

Kyllä / Kyllä ja se on mielestäni tärkeää / Ei, mutta mielestäni pitäisi / Ei

10. Mitä ryhmästä voisi siirtää koululuokkaan?

11. Onko ryhmään osallistuminen auttanut sinua pärjäämään tai jaksamaan koulussa? (alleviivaa sopivampi vaihtoehto)

Kyllä / Ei

12. Millainen opettajien suhtautuminen on ollut Omakeuva-ryhmään osallistumiseesi? (alleviivaa 1-3 sopivinta)

Tukeva / Kannustava / Poissaoloista huomauttava / Olen saanut lisätehtäviä / Kiinnostunut / Välinpitämätön / Loukkaava / Jokin muu, mikä?

13. Oletko tehnyt jotain Omakeuva-ryhmässä toteutettua toimintaa vapaaajalla omien kavereidesi kanssa? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) /

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) siitä on tullut tapa /

En ole, mutta haluaisin tehdä _____ (toiminnon nimi) /

En ole

14. Onko Omakeuva-ryhmään osallistumisesi vaikuttanut kavereiden kanssa toimimiseen? Kuvaile miten/miksi ei?

15. Oletko mielestäsi kehittynyt ryhmässä toimimisessa ja toisten huomioimisessa Omakeuva-ryhmän aikana? Kuvaile miten/miksi et?

16. Oletko tehnyt jotain ryhmässä toteutettua toimintaa kotona perheesi kanssa? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) /

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) siitä on tullut tapa/

En ole, mutta haluaisin tehdä _____ (toiminnon nimi) / En ole

17. Miten perheesi on suhtautunut ryhmään osallistumiseen? Oletteko puhuneet asiasta?

18. Ryhmään osallistuminen on ollut kokonaisuudessaan... (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Hauskaa / Tylsää / Ihanaa / Ahdistavaa / Turhaa / Opettavaista / Ihan OK

19. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten ryhmässä toimimistasi? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Sain paljon tehtyä ja minulle heräsi ajatuksia / Sain paljon tehtyä, mutta ajatuksia ei herännyt / En oikeastaan saanut mitään tehtyä, mutta ajattelin paljon / En oikeastaan saanut mitään tehtyä, eikä ajatuksia herännyt

20. Millaisia ennakko-odotuksia Sinulla oli Omakuva-ryhmää kohtaan? To-teutuivatko ne?

Muita kommentteja ja palautetta Omakuva-ryhmästä:

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

Kyselylomake 2.

Kyselylomake YTHS-ryhmälle

Kysely Omakuva-ryhmään osallistuneille

Tämä on Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyötä varten laadittu kysely. Kysely keskittyy kartoittamaan MiMi-projektin Omakuva-ryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia ryhmästä. Kyselyyn ei kirjoiteta tunnistetai henkilötietoja. Kyselyn palauttamalla sitoudut luovuttamaan siinä olevat tiedot tutkimuskäyttöön. Kyselyssä on avoimia ja suljettuja kysymyksiä, joihin vastataan henkilökohtaisesti, vastaukselle osoitettuun ruutuun. Jos tarvitset lisätilaa vastauksellesi, käytä paperin kääntöpuolta ja merkitse vastauksesi kysymyksen numerolla.

Olemme kiinnostuneita nimen omaan Sinun ajatuksistasi ja henkilökohtaisista kokemuksistasi ryhmään liittyen. Kyselyn vastauksista muodostuu opinnäytetyömme perusta. Opinnäytetyö julkaistaan keväällä 2014 Metropolia Ammattikorkeakoululle, Theseus-tietokannassa. Valmis opinnäytetyö tulee luettavaksi MiMi-projektin työntekijöille, Opetusvirastolle sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmaan. MiMi-projekti pyrkii kehittämään toimintaansa eteenpäin vastaustesi avulla, joten toivomme Sinulta rehellisiä vastauksia ja kriittistä pohdintaa.

Kyselyn täyttämisen jälkeen järjestetään mahdollisuus jakaa ajatuksia.

Kiitos osallistumisestasi!

1. Olen osallistunut ryhmäkertoihin (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

1-2 Kertaa / 3-4 Kertaa / 5-7 Kertaa / Kaikille kerroille

2. Ryhmään osallistuminen on ollut minulle... (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Yhdentekevää / Ei kovin tärkeää / Tärkeää / Erittäin tärkeää

3. Kerro omasta roolistasi Omakeuva-ryhmän jäsenenä?

Esim. Nimeä rooli/roolit, kuvaile, miten ilmensit roolia Omakeuva-ryhmässä.

4. Oletko oppinut jotakin uutta itsestäsi Omakeuva-ryhmässä? Kuvaile.

5. Kuvaile jokin Omakeuva-ryhmässä toteutettu harjoite/hetki, joka on jäänyt mieleesi. Miksi?

6. a.) Mitä tunteita olet kokenut Omakeuva-ryhmässä ja miten olet ilmaissut niitä?

6. b.) Millaisia uusia keinoja olet saanut Omakeuva-ryhmästä tunteiden käsittelyyn tai ilmaisuun?

7. a.) Mitä tunteita olet tunnistanut muissa Omakeuva-ryhmän jäsenissä ja miten he ovat tunteitaan ilmaisseet?

7. b.) Millaisia uusia keinoja olet saanut Omakeuva-ryhmästä muiden ihmisten tunteiden tunnistamiseen ja huomioimiseen?

8. Käsitteletkö ryhmässä esiintyneitä teemoja muissa yhteyksissä? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Kyllä / Kyllä ja se on mielestäni tärkeää / En, mutta mielestäni minun pitäisi / En

9. Mitä ryhmässä käytettyjä työtapoja voisit siirtää tai olet jo siirtänyt omaan arkeesi?

10. Onko ryhmään osallistuminen kokemuksesi mukaan auttanut Sinua pärjäämään tai jaksamaan arjessa? (alleviivaa sopivampi vaihtoehto)

Kyllä / Ei

11. Oletko tehnyt jotain Omakeuva-ryhmässä toteutettua toimintaa vapaa-ajalla ystäväsi kanssa? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) /

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) siitä on tullut tapa /

En ole, mutta haluaisin tehdä _____ (toiminnon nimi) /

En ole

12. Oletko tehnyt jotain ryhmässä toteutettua toimintaa perheesi kanssa? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) /

Kyllä, _____ (toiminnon nimi) siitä on tullut tapa /

En ole, mutta haluaisin tehdä _____ (toiminnon nimi) /

En ole

13. Miten lähipiirisi on suhtautunut ryhmään osallistumiseen? Oletteko puhuneet asiasta?

14. Onko Omakeuva-ryhmään osallistuminen vaikuttanut ystävien kanssa toimimiseen? Kuvaile miten/miksi ei?

15. Onko suhtautumisesi omaan perheeseesi muuttunut ryhmään osallistumisen myötä? Kuvaile.

16. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten Omakeuva-ryhmässä toimimistasi? (alleviivaa sopivin vaihtoehto)

Sain paljon tehtyä ja minulle heräsi ajatuksia / Sain paljon tehtyä, mutta ajatuksia ei herännyt / En oikeastaan saanut mitään tehtyä, mutta ajattelin paljon / En oikeastaan saanut mitään tehtyä, eikä ajatuksia herännyt

17. Millaisia ennakko-odotuksia Sinulla oli Omakeuva-ryhmää kohtaan? To-teutuivatko ne?

Muita kommentteja ja palautetta Omakeuva-ryhmästä:

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

Kysely opinnäytetyötä varten

Hyvät vanhemmat/huoltajat!

Teemme opinnäytetyötä toimintaterapian koulutusohjelmaan yhteistyössä Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistyksen MiMi-projektin (Terve mieli, mitä kuuluu – hyvinvointia ja ilmaisun iloa) kanssa. MiMi-projekti järjestää Meilahden yläasteella Omakuva-ryhmän, johon nuorene on ilmoittautunut. Opinnäytetyössämme tavoitteena on kartoittaa ryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia ja mielipiteitä ryhmästä. Opinnäytetyötä ohjaavat lehtorit TtM Jari Pihlava ja TtM Satu Aittomäki. Lisäksi opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppaneina toimivat MiMi-projektin Sanni Sihvola ja Ursula Hallas.

Tutkimus toteutetaan kirjallisena kyselylomakkeena, ryhmän sovittuina kokoontumisaikoina. Lisäksi järjestämme yhteiskeskustelun, jossa on mahdollista purkaa ja reflektoida ryhmän toimintaa. Toteutamme myös ryhmän toimintatapojen mukaisia taidelähtöisiä harjoitteita. Poissaolotapauksissa kyselyyn on mahdollista vastata myös muulla ajalla.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, kuten myös koko ryhmään osallistuminen. Toivomme kuitenkin kaikkien ryhmän jäsenten osallistuvan tutkimukseen. Tutkimuksessa ei kerätä minkäänlaisia tunnistetietoja tai henkilötietoja, vaan keskiössä ovat osallistujien omakohtaiset kokemukset. Opinnäytetyö julkaistaan Metropolia Ammattikorkeakoululle Theseus -tietokantaan keväällä 2014. Lisäksi tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään MiMi-projektin arvioinnissa ja loppuraportissa. Myös Opetusvirastolla on oikeus hyödyntää opinnäytetyötä.

Toimintaterapia on lyhyesti kerrottuna ihmisen toimintakyvyn ylläpitämistä, edistämistä tai tukemista toiminnallisten keinojen avulla. Toimintaterapian lähtökohtana on asiakas ja hänen motivaationsa muutokseen omassa elämässään. Toimintaterapeutit työskentelevät laaja-alaisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisten asiakasryhmien parissa. Omakuva-ryhmä ei kuitenkaan ole terapiaryhmä, eikä opinnäytetyön tutkimus keskity koulunkäynnin tai psyykkisen tilan arviointiin, vaan nuorten omien kokemusten kartoittamiseen.

Yhteydenotot ja kysymykset: tiina.komulainen@metropolia.fi

Ystävällisin terveisin,

Tiina Komulainen

Martina Myllylä

Anni Yli-Kovero

Annan suostumukseni lapseni/huollettavani osallistumiseen Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tutkimukseen Meilahden yläasteella MiMi-projektin Omakuva-ryhmässä.

Tutkimuksessa ei kerätä tunniste- tai henkilötietoja.

☐

Kyllä

☐

En anna suostumustani

Allekirjoitus ja nimenselvennös:
